

Allianz 



L'essentiel
de la **retraite**,
tout pour
y voir plus clair



Page 3

Comprendre : décryptage de la retraite

Les différents régimes de retraite

Les différents âges pour partir à la retraite

Comment estimer le montant de votre pension de retraite ?

Le dispositif de décote/surcote

Les événements de la vie qui influent sur la retraite

Page 11

Se préparer : se poser les bonnes questions et se renseigner

À quel âge faut-il commencer à se préparer ?

À quel âge prendre sa retraite ?

Page 17

Se lancer : la retraite, le grand départ

Introduction

25 ans : c'est en moyenne le temps que va durer votre retraite. C'est près d'un quart de votre vie. 25 ans d'une vie, ça se prépare. Et si vous décidiez de préparer cette période pour faire de toutes ces années une opportunité ? Une opportunité de vivre sereinement, d'accomplir vos projets ou encore de changer de vie.

Votre retraite, c'est le projet d'une vie. Or, comme tout projet, réaliser la retraite qui vous ressemble nécessite de l'information, de l'anticipation, de la préparation et surtout un passage à l'action !

Ce guide est là pour vous y aider. Quelles sont les grandes étapes de la préparation de la retraite ? Comment fonctionne le système de retraite actuel ? Quelles sont les astuces pour bien se préparer ? Quelles démarches effectuer... ?



Comprendre : décryptage de la retraite

Découvrez les points clés
à retenir sur le sujet
pour enfin y voir clair !



1 français sur 2

trouve le système des retraites compliqué.

(source Caisse des dépôts, 2021)

Les différents régimes de retraite

Le système de retraite actuel fonctionne selon le principe de la répartition. Cela signifie que les retraites perçues par les retraités d'aujourd'hui sont financées par les personnes actives d'aujourd'hui.

Il existe différents régimes :

Régimes de base

Principalement avec un système de trimestres

Avant l'âge de 67 ans, il est nécessaire de cumuler un certain nombre de trimestres pour pouvoir prendre sa retraite à taux plein, c'est-à-dire sans abattement. Ce nombre varie selon votre année de naissance. Pour toutes les personnes nées en 1965 ou après, il faut justifier de 172 trimestres cotisés.

Régimes complémentaires

Généralement avec un système de points

Le nombre de points acquis ainsi que leur valeur (fixée par le régime) déterminent le montant de la retraite complémentaire.

→ POUR ALLER PLUS LOIN

Il existe 42 régimes de retraite différents organisés par activité professionnelle mais en réalité il s'agit plutôt de 42 situations prenant en compte toutes les combinaisons possibles entre régimes de base, complémentaires et additionnels.

En fonction de sa situation professionnelle, on cotise à certains régimes de retraite, de base ou complémentaires, obligatoires ou facultatifs. Début 2023, 54 % des individus sont affiliés à au moins deux régimes de base et toucheront ainsi au moins deux pensions de retraite.

(source Drees, Rapport Les retraités et les retraites, 2023)

Les principaux régimes de retraite

	Régime de base	Régime complémentaires obligatoires
Salariés		
Salariés de l'agriculture	Mutualité sociale agricole 35 caisses départementales ou pluri-départementales	Agirc-Arrco 12 institutions
Salariés de l'industrie, du commerce et des services	Régime général de la Sécurité Sociale géré par la Cnav, 15 Carsat, 4 CGSS (Martinique, Guadeloupe, Guyane, Réunion) et la Caisse de Sécurité sociale à Mayotte	Ircantec
Salariés non titulaires du secteur public et parapublic		CRPN
Salariés naviguant de l'aéronautique civile		
Fonctionnaires civils et militaires	Service des retraites de l'État	Retraite supplémentaire de la fonction publique
Agent de la fonction publique territoriale et hospitalière	CNRACL	
Salariés des autres secteurs (public, parapublic et divers)	Régime spéciaux CANSSM (Mineurs), ENIM (Marins), FSPOESIE (Ouvriers de l'État), CRPCEN (Clercs et employés de notaires), RATP, SNCF, CNIEG, Banque de France, Comédie Française, Opéra de Paris, Port autonome de Strasbourg...	
Non Salariés		
Exploitants agricoles	Mutualité sociale agricole 35 caisses départementales ou pluri-départementales	
Artisans, commerçants et industriels	Régime général de la Sécurité sociale (Retraite des travailleurs indépendants) géré par la Cnav, 15 Carsat, 4 CGSS et la Caisse de Sécurité sociale à Mayotte	
Professions libérales	CNAVPL 10 sections professionnelles : CAVOM (Offre ministériels), CARMF (Médecins), CARCDSF (Chirurgiens, Dentiste et Sages-femmes), CAVP (Pharmaciens), CARPIMKO (Auxiliaires médicaux), CARPV (Vétérinaires), CAVAMAC (Assureurs), CAVEC (Experts-comptables), CIPAV (Architectes et autres professions libérales), CRN (Notaires), CNBF (Caisse Nationale des Barreaux Français).	
Ministres des cultes	Cavimac	Agirc-Arrco

(Source : Panorama des régimes de retraite, Agirc-Arrco 2022)

Les différents âges pour partir à la retraite

64 ans

C'est l'âge légal minimal de départ à la retraite pour toute personne née à partir du 1^{er} janvier 1968. La personne peut partir à la retraite dès qu'elle a atteint 64 ans, soit le premier jour du mois qui suit son 64^e anniversaire, soit le jour de son anniversaire si elle est née le premier jour du mois.

Pour les personnes nées avant 1968, l'âge légal minimal de départ à la retraite est de 62 ans pour celles nées entre le 1^{er} janvier et le 31 août 1961. Puis, cet âge augmente à raison de 3 mois par année de naissance.

67 ans

C'est l'âge du « taux plein automatique » (ou âge d'annulation de la décote), à partir duquel la retraite est calculée sans décote quel que soit le nombre de trimestres cotisés.

70 ans

C'est l'âge légal auquel l'employeur du secteur privé peut mettre d'office en retraite un salarié.

Comment estimer le montant de votre pension de retraite ?



1 677 € brut

C'est le montant moyen des pensions de retraite perçu par les français (incluant les pensions de réversion et majoration pour enfants).

Ce montant s'élève à 1 425 € brut pour les femmes et 1 976 € brut pour les hommes.

(source Drees, 2023)

Pour les salariés du privé, la pension de retraite se compose d'une retraite de base et d'une retraite complémentaire, sur laquelle peut s'appliquer une surcote ou une décote.

Retraite de base	+	Retraite complémentaire
+ Surcote ou - Décote		
= Ma pension de retraite		

Calcul de la retraite de base

La retraite de base dépend de vos **revenus d'activité**, de la **durée d'activité** (exprimée en nombre de trimestres) et de **l'âge de départ** qui détermine le taux de liquidation.

La formule de calcul est celle-ci :

$$\text{Salaire annuel moyen} \times \text{Taux de liquidation (entre 37,5\% et 50\%)} \times \text{Nombre de trimestres validés / Nombre de trimestres requis (selon l'année de naissance)} = \text{Montant de la retraite de base}$$

Le **salaire annuel moyen** pour les salariés du privé, est déterminé en calculant la moyenne des salaires bruts dans la limite du plafond de la Sécurité sociale durant les **25 meilleures années de la carrière**. Pour les fonctionnaires, la rémunération prise en compte correspond au traitement brut indiciel mensuel moyen des **6 derniers mois**.

Le **taux de liquidation** est un pourcentage appliqué sur le revenu de référence d'une personne qui part à la retraite afin de calculer le montant de sa pension de retraite de base. Ce taux varie selon les régimes de base et varie entre 37,5% et 50% selon l'application d'une [décote/surcote](#).

Calcul de la retraite complémentaire

La retraite complémentaire est versée par la ou les caisses de retraite dont dépend l'assuré. Une fois le montant de votre retraite de base estimé, vous pouvez calculer le montant de votre retraite complémentaire et additionner ces deux montants pour connaître le montant global de votre pension de retraite.

Pour les salariés affiliés à l'Agirc-Arrco, la formule de calcul est la suivante :

$$\text{Nombre de points acquis} \times \text{Valeur du point au moment de votre départ à la retraite} = \text{Montant de la retraite complémentaire}$$

Les **taux de liquidation**, les **valeurs de points**, le **calcul de votre salaire annuel moyen** vont dépendre de vos régimes de retraite et de votre situation personnelle.

Vous recevrez l'année de vos 55 ans un document intitulé **Estimation Indicative Globale (EIG)** qui reprend un certain nombre de ces informations.

Vous pouvez également retrouver le nombre de trimestres et de points acquis dans l'application [Mon Compte Retraite](#).



→ POUR ALLER PLUS LOIN

Les montants calculés ou affichés dans les simulations de retraite sont toujours exprimés en brut. Le montant net de la retraite s'obtient en déduisant du montant brut les prélèvements sociaux et l'impôt sur le revenu (via le prélèvement à la source selon votre taux d'imposition).

Le taux des prélèvements sociaux varie en fonction de votre revenu fiscal de référence et est au maximum de 9,1% ⁽¹⁾ pour la retraite de base et 10,1% ⁽¹⁾ pour la retraite complémentaire.

(1) Taux en vigueur au 01/01/2024 susceptibles d'évolution.

Le dispositif de décote/surcote pour le régime de base

- **Le montant de la retraite de base** peut être à « taux plein » (soit un taux de liquidation de 50 % pour les salariés) si l'une de ces 2 conditions suivantes est remplie :

avoir entre son âge légal minimal et 67 ans et avoir validé le nombre de trimestres nécessaires

ou

avoir l'âge légal requis pour le taux plein automatique, soit 67 ans

- **Le nombre de trimestres requis** afin d'obtenir le taux plein dépend de votre date de naissance. Si vous êtes né en 1965 ou après, vous devrez justifier de 172 trimestres cotisés. Pour les générations nées entre 1958 et 1965, le nombre de trimestres varie entre 167 et 172 en fonction de l'année de naissance.
- **Le montant de la retraite de base** peut cependant être impacté par le système de décote/surcote en appliquant un système de coefficient appelé taux de liquidation. Ainsi le taux de liquidation sera majoré en cas de surcote et minoré en cas de décote.

Une décote

Une décote définitive de 1,25 % par trimestre manquant sera appliquée sur votre taux de liquidation de pension si :

- vous avez moins de 67 ans (âge automatique pour le taux plein),
- et que vous n'avez pas obtenu tous les trimestres pour une retraite à taux plein.

Pour déterminer le nombre de trimestres manquants, votre caisse de retraite compare le nombre de trimestres manquants entre la date de votre départ en retraite et vos 67 ans, d'une part, et, le nombre de trimestres exigé pour une retraite à taux plein, d'autre part. De ces deux calculs, le nombre de trimestres manquants retenu est le plus avantageux pour vous.

- Par exemple :
Si vous êtes né le 1^{er} décembre 1962, pour avoir une retraite à taux plein, vous devez soit avoir 62 ans et 6 mois et 169 trimestres, soit attendre vos 67 ans (au 1^{er} décembre 2027).

Si vous décidez de partir dès le 1^{er} décembre 2025, à 63 ans, en ayant seulement 157 trimestres :

- Entre la date de votre départ en retraite et vos 67 ans, il vous manquera 16 trimestres (67 - 63).
- Entre la date de votre départ en retraite et le nombre de trimestres exigé pour une retraite à taux plein, il vous manquera 8 trimestres (169 - 157). Le plus avantageux est retenu, soit 8 trimestres.

Votre pension sera égale à 45 % (50 - 8 x 0,625) de votre salaire annuel brut moyen.

Une surcote

Vous bénéficierez d'un taux de liquidation majoré définitif de 1,25 % par trimestre accompli si :

- vous continuez à travailler au-delà de votre âge légal minimal, défini selon votre année de naissance,
- et avez obtenu un nombre de trimestres supérieur à celui requis pour obtenir la retraite à taux plein.

Contrairement à la décote, la surcote n'est pas plafonnée.



Une pension de retraite minimale

Pour une carrière complète cotisée à temps plein au SMIC, une pension minimale est prévue. La pension de base et la pension de retraite des autres régimes ne peuvent être inférieures à 1 200 € bruts par mois (soit l'équivalent d'au moins 85 % du SMIC net).

→ À RETENIR

Faire des simulations est très utile pour déterminer le moment le plus opportun pour partir à la retraite par rapport à sa situation personnelle.

N'hésitez pas à consulter l'application [Mon compte retraite](#) pour connaître votre situation personnelle et le nombre de trimestres cotisés.

Les événements de la vie qui influent sur la retraite (maternité, maladie, chômage...)

Le système de retraite français prend en compte la diversité des parcours de vie. Ainsi, certains événements de la vie ou étapes du parcours professionnel peuvent venir affecter positivement ou négativement le montant de votre pension de retraite.

• Si vous avez eu des enfants

Avoir des enfants a des conséquences sur votre carrière professionnelle. C'est pourquoi il a été prévu des avantages liés aux enfants qui prennent 2 formes :

• La majoration de durée d'assurance :

Pour les salariés du secteur privé, 4 trimestres sont accordés automatiquement à la mère pour la maternité de chaque enfant.

Une majoration de 4 trimestres pour éducation est accordée par enfant. Les parents peuvent choisir, d'un commun accord, soit d'attribuer les 4 trimestres à la mère (aucune démarche à faire), soit de les répartir en attribuant 1 ou 2 trimestres au père. La décision est à faire connaître par formulaire Cerfa n° 51767 dans les 6 mois suivant le 4^e anniversaire de la naissance de l'enfant.

Dans la fonction publique : la majoration est de 4 trimestres pour chaque enfant né avant 2004, et de 2 trimestres pour chaque enfant né après 2004.

• La majoration de pension pour enfants est un bonus appliqué à la pension du régime de base et du régime complémentaire pour l'éducation des enfants. Les parents d'au moins 3 enfants bénéficient d'une majoration de pension.

Pour les salariés du privé et les professions libérales, elle est de 10% à partir de 3 enfants. Une majoration peut également être accordée pour les salariés du privé en cas d'enfants à charge au moment du départ à la retraite pour la retraite complémentaire Agirc-Arrco et ce quel que soit le nombre d'enfant.

Dans la fonction publique, une majoration de 10% est prévue pour les 3 premiers enfants, puis 5% par enfant au-delà du 3^e enfant.

• Si vous avez été en maladie ou en invalidité

Les arrêts maladie réduisent le nombre de trimestres travaillés. C'est pourquoi le régime général prend en compte ces trimestres pour le calcul de vos droits. Chaque période de 60 jours d'arrêt de travail indemnisé donne droit à 1 trimestre de retraite dans la limite de 4 trimestres par an.

• Si vous avez été au chômage

Les périodes de chômage indemnisé entrent dans le décompte des trimestres requis pour percevoir sa retraite. Les périodes de chômage non indemnisé peuvent également être comptabilisées à certaines conditions. Chaque période comportant 50 jours de chômage indemnisé donne droit à 1 trimestre de retraite dans la limite de 4 trimestres par an.

• Si vous avez travaillé à temps partiel

Pour valider un trimestre, un montant de revenus minimum est requis, pensez à le vérifier en fonction de votre situation. Il faut percevoir sur une année un salaire représentant 150 heures rémunérées au montant du SMIC horaire brut (soit 11,65 € au 01/01/2024).

Ce choix peut considérablement réduire le montant de la retraite. En effet, si l'assuré travaille à temps partiel sur une longue période, il risque de ne pas disposer d'un nombre de trimestres suffisant pour liquider ses droits à la retraite à taux plein. Une décote s'applique alors.



→ POUR ALLER PLUS LOIN

Chaque régime de retraite possède ses conditions spécifiques. N'hésitez pas à consulter l'application [Mon compte retraite](#) pour trouver plus de détails concernant votre situation et les conditions liées.



- **Si vous avez fait votre service militaire**

Le service militaire est validé à raison d'un trimestre tous les 90 jours d'incorporation, avec un maximum de 4 trimestres par année civile pour la retraite de base.

Avec le régime complémentaire Agirc-Arrco, des points de retraite sont également ajoutés au-delà de 12 mois de service militaire.

- **Si vous avez travaillé à l'étranger**

Votre situation dépendra du statut que vous aviez :

- **Travailleur détaché** : vous avez continué à cotiser et à dépendre du régime de base français.
- **En tant qu'expatrié (salaré ou indépendant)**, vous dépendiez du régime de retraite du pays d'expatriation. Il est possible que vous ayez cotisé parallèlement à la Caisse des Français de l'Étranger (CFE), cotisant ainsi 2 fois mais vous permettant de percevoir 2 pensions de retraite.

Pour chacune de ces situations, le report de trimestres sur votre relevé de carrière est automatique. Si vous constatez des erreurs, signalez-le à votre caisse de retraite de base ou complémentaire.

→ À RETENIR

- Bien comprendre le calcul de la pension de retraite qui est composé de régimes de base et de régimes complémentaires.
- Vous bénéficierez de votre retraite à taux plein à partir de l'âge légal minimal si vous avez réuni le nombre de trimestres nécessaires ou si vous avez atteint l'âge légal automatique pour en bénéficier sans condition (67 ans).
- À défaut, le montant de pension de retraite sera recalculé selon un système de décote/surcote.
- N'hésitez pas à vous informer sur le site [Info-retraite.fr](https://www.info-retraite.fr) et à consulter les relevés reçus à des âges précis pour vérifier l'exactitude des données reportées et pouvoir les rectifier si besoin.

Se préparer : se poser les bonnes questions et se renseigner



83 % des Français

crainent de manquer de ressources financières à la retraite.

(source Cercles des épargnants, 2023)





À quel âge faut-il commencer à se préparer ?

Plus vous vous y intéressez tôt, plus vous optimisez les chances de construire le projet qui vous correspond en anticipant notamment la partie financière.

Un certain nombre de dates « automatiques » vont vous inciter à vous plonger dans la préparation administrative :

Dès 35 ans

Vous recevez votre premier RIS (Relevé Individuel de Situation) qui est par la suite envoyé tous les 5 ans. Cela permet d'avoir une première visibilité sur les trimestres et points acquis et vérifier si les informations sont exactes et complètes.

Dès 45 ans

Vous avez la possibilité de faire un EIR (Entretien Information Retraite) pour faire le point, se renseigner, poser toutes ses questions et commencer à mener une première réflexion stratégique (comment optimiser ma pension, quelle stratégie d'épargne mettre en place...). Pour cela, vous pouvez contacter (par téléphone, courrier, e-mail...) l'un des régimes de retraite, de base ou complémentaire, auprès duquel vous avez enregistré des droits.

Dès 55 ans

Vous recevez automatiquement une EIG (Estimation Indicative Globale) qui est ensuite envoyée tous les 5 ans. Ce document est une première synthèse des droits que vous avez acquis au cours de votre carrière, auprès des différents régimes de retraite. Il vous permet également d'avoir une première estimation du montant de votre pension de retraite, notamment l'âge pour obtenir une pension à taux plein et le montant de la pension associée. Cela reste toutefois une estimation.

→ POUR ALLER PLUS LOIN

N'oubliez pas de créer votre compte retraite sur Info-retraite.fr afin de réaliser différentes simulations et éviter les mauvaises surprises. Vous pourrez également identifier d'éventuelles erreurs et/ou oublis sur votre RIS (surtout si vous avez changé de statut au cours de votre carrière, passant d'indépendant à salarié ou du privé au public, par exemple...). Plus on s'y prend tard, plus il sera difficile de corriger certaines erreurs ou informations et également d'optimiser sa pension.

→ À RETENIR

Il est nécessaire de commencer le plus tôt possible et tout au long de sa vie à rassembler et conserver les documents clés :

- L'ensemble des documents en lien avec votre carrière professionnelle (contrat, bulletin de salaire, ...) même ceux des stages et jobs d'été,
- Les relevés d'Indemnités Journalières (maternité, maladie, chômage...).

À quel âge prendre sa retraite ?

Réfléchir à son projet de vie

Tout l'intérêt de se projeter dans sa retraite est de profiter de ce temps pour construire le projet qui correspond le plus à vos aspirations. Ce chemin peut d'ailleurs être tout aussi épanouissant et excitant que la retraite en elle-même car c'est lui qui va donner un sens réel à toutes ces années.

Plusieurs questions peuvent alors se poser : Continuer à travailler ? Si oui, totalement ou partiellement ? Changer de lieu de vie ? Se lancer dans une passion ? C'est le moment de lister, le plus en amont possible, vos envies, vos priorités et vos rêves afin de laisser la réflexion évoluer avec le temps.

Pour vous y aider, voici quelques pistes :

- **Prendre du temps pour vous et votre conjoint** (loisirs, voyages, sports, apprendre de nouvelles choses, se consacrer à une nouvelle passion...).
- **Consacrer plus de temps à votre famille et à vos proches** (parents, enfants, petits-enfants, amis...).
- **S'investir dans une association ou une ONG** pour donner de son temps aux autres.
- **Continuer à travailler et se lancer dans un nouveau projet de carrière, par exemple.** Il existe en effet plusieurs façons de continuer à travailler à la retraite.
- **Réfléchir à son lieu de vie au moment de la retraite, la plupart des Français envisage de déménager.** Se pose alors la question du lieu où l'on se voit vivre au moment de la retraite. Déménager pour se rapprocher de sa famille et de ses petits-enfants ? Partir à l'étranger ? Rester dans son logement actuel ?

Les 4 commandements d'un projet de retraite réussi



Se connaître

et savoir estimer ses besoins pour ne pas vivre ce changement de façon trop abrupte. Cela peut passer par le fait de continuer à travailler (cumul emploi-retraite) ou de se lancer dans une nouvelle activité professionnelle.



Avoir à l'esprit l'importance du lien social

en entretenant des relations sociales (amis, famille...). Il est important de prévenir l'isolement car il peut y avoir une coupure au moment où l'on quitte le lieu de travail.



En discuter

avec la personne qui partage sa vie. Cela permet de s'accorder mais aussi d'anticiper l'avancée en âge et, en cas de différence d'âge, de s'ajuster, car vous ne serez pas forcément à la retraite au même moment.



Se projeter

pour trouver des projets sur la durée afin d'éviter l'engouement du départ à la retraite qui peut très vite retomber. Faites « mûrir » vos idées, donnez-vous du temps pour y réfléchir. Il est également nécessaire de profiter et de capitaliser sur ce temps de préparation (intérêt et force de la préparation) pour savoir ce dont vous aurez envie à la retraite.



À quel âge prendre sa retraite ?

Les différents dispositifs pour optimiser son âge de départ à la retraite et le montant de sa pension retraite

Pour déterminer la meilleure optimisation entre âge de départ à la retraite et montant de votre pension retraite, il est important de se renseigner sur les différents dispositifs existants.

- **Le système de décote/surcote du régime de base** vous permettant d'ajuster le montant de la pension en fonction de l'âge de départ pour les salariés du privé.
- **La retraite progressive** est un dispositif d'aménagement de fin de carrière qui s'adresse aux salariés du secteur privé et aux fonctionnaires. Il permet de commencer à toucher une partie de sa pension de retraite tout en continuant à exercer son activité professionnelle à temps partiel. Pour être éligible à ce dispositif, le bénéficiaire doit être au maximum à 2 ans de l'âge légal minimal de départ à la retraite, avoir cotisé 150 trimestres, et la durée de travail à temps partiel ne pourra être inférieure à 40% de la durée de travail à temps complet pour les salariés du privé et, à 50% pour les fonctionnaires. Pendant toute la période de travail à temps partiel, le bénéficiaire de la retraite progressive continue de cotiser et d'accumuler des points pour sa retraite définitive.
- **Le dispositif de cumul emploi-retraite** est un dispositif permettant à un retraité de reprendre une activité professionnelle à temps complet ou à temps partiel, et de cumuler les revenus de cette activité avec ses pensions de retraite. Pour être éligible à ce dispositif, le bénéficiaire doit avoir demandé préalablement la liquidation de l'ensemble de ses pensions de retraite auprès des régimes de retraite obligatoires. Les cotisations vieillesse versées dans le cadre de la reprise d'activité permettent de bénéficier de nouveaux droits à la retraite pour le régime de base.
- **Le dispositif de retraite anticipée pour carrière longue** permet aux travailleurs ayant commencé à travailler avant 21 ans de partir à la retraite avant l'âge légal minimal, sous réserve de justifier d'un nombre de trimestres minimum en début d'activité.

Quatre paliers d'âge de début de l'activité professionnelle anticipé sont définis pour un âge de départ anticipé :

5 trimestres ⁽²⁾ avant la fin de l'année civile de vos :	Départ à
16 ans	58 ans
18 ans	60 ans
20 ans	62 ans
21 ans	63 ans

(2) 4 trimestres suffisent si vous êtes né au cours du dernier trimestre de l'année.

- **Le dispositif de retraite anticipée pour pénibilité** permet aux travailleurs de partir en retraite dès 60 ans sous réserve d'avoir cumulé des points sur un compte professionnel de prévention et/ou d'être en incapacité permanente à la suite d'une maladie professionnelle ou d'un accident du travail.
- **Le dispositif de retraite anticipée pour handicap** permet aux travailleurs handicapés qui souffrent d'une incapacité permanente d'au moins 50%, de partir à la retraite dès 55 ans sous certaines conditions.
- **Le dispositif de retraite anticipée pour incapacité permanente** permet aux travailleurs invalides de partir à la retraite dès 55 ans sous certaines conditions de degrés d'incapacité et de trimestres cotisés, ou à 62 ans sans conditions de trimestres.
- **Le rachat de trimestres** permet de racheter des trimestres afin de compléter votre carrière si cette dernière comprend des périodes pour lesquelles vous n'avez pas ou peu cotisé au régime général de la Sécurité sociale. Cependant, plus vous approchez de l'âge de votre départ, plus le coût des trimestres est élevé : il est donc préférable d'anticiper et d'effectuer ces rachats au plus tôt dans votre carrière.



Focus sur le simulateur de retraite Allianz

Accédez à [notre simulateur](#) qui permet d'estimer le montant de votre pension de retraite selon votre âge de départ. Il vous indique l'épargne nécessaire pour compléter ses revenus.

Les stratégies d'épargne existantes

Que vous soyez salarié ou indépendant, passer de la vie active à la retraite entraîne une baisse de revenus. Plusieurs solutions s'ouvrent à vous en fonction de votre situation, vos projets pour vous assurer une retraite plus sereine.



[Le Plan d'Épargne Retraite \(PER\)](#)

Plus souple, plus simple et plus attractif, il remplace tous les anciens dispositifs d'épargne retraite tels que le PERP, la retraite Madelin.... Il permet de se constituer un complément de revenu pour sa retraite tout en pouvant réaliser des économies d'impôts dès la souscription. Avec des montants de versements minimums raisonnables et une épargne qui reste accessible avant son départ en retraite en cas de coups durs ou pour acheter sa résidence principale⁽³⁾, le PER est une solution à étudier assez tôt.



[L'assurance vie](#)

Avec une fiscalité avantageuse, est un placement financier à long terme adapté à tous les projets y compris la préparation de sa retraite.



[L'immobilier](#)

Achat de votre résidence principale qui permet de diminuer ses charges à la retraite une fois le crédit remboursé, investissement locatif pour bénéficier de compléments de revenus à la retraite...



[Les éventuels dispositifs d'épargne collective](#)

Proposés au sein de votre entreprise (PER d'entreprise collectif ou obligatoire, PERCO...).

→ POUR ALLER PLUS LOIN

Chaque situation est unique. Réaliser un bilan retraite et se faire conseiller par un expert est utile pour trouver les bonnes solutions afin de compléter ses revenus futurs à la retraite. Les conseillers Allianz sont là pour vous accompagner et réaliser avec vous un bilan personnalisé.

Au moment de prendre votre décision et de définir le projet de retraite qui vous ressemble et qui vous motive, n'oubliez pas de confronter ces projets de vie à vos projections financières.

→ À RETENIR

- Consulter l'application [Mon Compte Retraite](#).
- Commencer à préparer sa retraite le plus tôt possible vous permet de prendre le temps de construire votre projet de retraite et d'optimiser votre stratégie financière pour anticiper une baisse de revenus.
- Il n'est jamais trop tard pour commencer, il existe des solutions à tout âge.
- Ne pas hésiter à se faire conseiller et réaliser un bilan personnalisé.

(3) À l'exception de l'épargne issue des versements obligatoires, qui ne peut être rachetée pour l'acquisition de la résidence principale.

Se lancer : la retraite, le grand départ

Une fois la date de départ à la retraite choisie, quelles sont les démarches à faire pour déclencher le paiement de sa pension de retraite ?





départ à la retraite

- **Si ce n'est pas encore fait, reprenez votre EIG** ou consultez Mon Compte Retraite et vérifiez que les informations sur votre carrière sont complètes et exactes. Effectuez si besoin des demandes de rectifications auprès de chaque caisse concernée et assurez-vous de leur bonne prise en compte.
- **Des caisses de retraite proposent des services d'accompagnement gratuits** pour préparer sa retraite, ces services peuvent être d'une aide précieuse.
- **Il est recommandé de formuler votre demande de liquidation** au moins 6 mois avant la date de départ souhaitée via [Info-retraite.fr](https://www.info-retraite.fr) dans votre espace personnel: c'est une demande unique qui va prévenir les principaux régimes de retraite de base et complémentaire auxquels vous avez cotisé, que vous souhaitez « liquider vos droits ». **Anticipez bien cette demande de liquidation car les délais de traitement peuvent être longs**, notamment en cas de documents manquants. Ne jamais oublier que le départ en retraite est une démarche volontaire et que vous devez le demander.

Rendez-vous sur [Info-retraite.fr](https://www.info-retraite.fr) pour en savoir plus.
- **Pour les salariés du privé : le salaire de fin de carrière est a priori supérieur à celui du début.** Il faut savoir que l'année de départ à la retraite est exclue du calcul de sa pension. Pour prendre en compte la dernière année dans les 25 meilleures années, il est recommandé de partir à la retraite un 1^{er} janvier. Concrètement, pour que l'année 2024 soit prise en compte dans le calcul de la pension de base, il est préférable de ne partir que le 1^{er} janvier 2025. Pour les régimes en points comme l'Agirc-Arrco, toutes les rémunérations comptent.
- **Une fois le dossier validé, le paiement de la pension s'effectue le mois qui suit le départ à la retraite** pour le régime de base et en début de mois pour la retraite complémentaire Agirc-Arrco. **Attention** au décalage de trésorerie : l'année de son départ à la retraite, il faut avoir épargné et anticipé.

Sur le plan professionnel, prévenez votre employeur en amont afin d'organiser conjointement la succession. Informez-vous sur le délai de préavis à respecter.

Renseignez-vous sur les différents dispositifs proposés au sein de votre entreprise. Vous pourrez peut-être bénéficier d'un accompagnement personnalisé, et/ou participer à des dispositifs de transmission du savoir.

N'oubliez pas de vous renseigner sur votre contrat d'assurance santé selon vos nouveaux besoins (fin du contrat santé au sein de l'entreprise) et d'anticiper de nouveaux besoins et événements de vie (contrat obsèques, assurance vie).

Découvrez également nos conseils pour vous aider à vous préparer psychologiquement à ce changement

- **L'heure du départ implique une dimension psychologique à ne pas sous-estimer**

Il peut y avoir un décalage entre la projection et le réel. N'hésitez pas à vous faire accompagner si besoin afin de vous aider à poser les bonnes bases pour faire de toutes ces années une période exaltante de votre vie.

- **Planifiez bien votre temps pour éviter le syndrome du grand vide**

N'hésitez pas à mettre en place des rituels à adopter avant votre départ en retraite afin d'avoir déjà un rythme établi qui vous aidera à aborder sereinement cette étape de votre vie.

- **Préparez-vous aux imprévus**

Tout ne se passe pas toujours comme on l'avait envisagé (arrivée d'un petit-enfant, perte d'un proche, soucis de santé ...) et sachez accepter vos limites. Réajustez vos projets si cela est nécessaire, personne ne vous en voudra !

→ À RETENIR

- Anticipez bien la demande de liquidation de votre pension de retraite sur le site info-retraite.fr
- Informez votre employeur de la date de départ choisie.
- Ne négligez pas la dimension psychologique d'un départ à la retraite.



Un départ en retraite est une nouvelle aventure à ne pas prendre à la légère.

Comme on se prépare à sa vie professionnelle, il faut se préparer à sa vie de retraité. On va vivre 20 à 30 ans à la retraite et les changements sont considérables. Ce guide est là pour vous aider à vous projeter.

Il est désormais temps de préparer ces belles années de votre vie et d'agir dès aujourd'hui pour donner du sens à votre retraite !

**Vous avez d'autres questions ?
La [FAQ Retraite d'Allianz](#) vous y répond !**





Allianz Vie

Entreprise régie par le Code des assurances
Société anonyme au capital de 681.879.255 euros
Siège social : 1 cours Michelet – CS 30051
92076 Paris La Défense Cedex
340 234 962 R.C.S. Nanterre

Allianz Retraite

Fonds de Retraite Professionnelle Supplémentaire
régé par le Code des assurances
Société anonyme au capital de 101.252.544,51 euros
Siège social : 1, cours Michelet - CS 30051
92076 Paris La Défense Cedex
824 599 211 R.C.S Nanterre

www.allianz.fr

Document à caractère publicitaire, ne pas jeter sur la voie publique.

