

# Retraite anticipée pour carrière longue : à quel âge pouvez-vous y prétendre ?



© 2026 Les Echos Publishing

Mesure phare de la dernière loi de financement de la Sécurité sociale, le « ralentissement » du relèvement progressif de l'âge légal de départ à la retraite (de 62 à 64 ans) va prochainement impacter les départs en retraite anticipée pour carrière longue. Pour rappel, ce dispositif permet aux salariés et aux travailleurs non salariés, qui ont commencé à travailler avant l'âge de 16, 18, 20 ou 21 ans, de partir à la retraite entre 58 et 64 ans. Le point sur les modifications introduites.

**Important** : ces modifications concernent les pensions de retraite qui seront attribuées à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2026. Aussi, concrètement, elles impactent les assurés nés à partir de 1965.

## Un âge revu à la baisse

L'âge à compter duquel les assurés peuvent bénéficier d'une retraite anticipée pour carrière longue dépend, notamment, de la date d'attribution de leur pension de retraite, comme indiqué dans le tableau ci-dessous :

Âge minimal de départ en retraite anticipée pour carrière longue		
Début d'activité	Avant le 1 <sup>er</sup> septembre 2026	Après de 1 <sup>er</sup> septembre 2026
Avant 16 ans	À compter de 58 ans	
Avant 18 ans	À compter de 60 ans	
Avant 20 ans	À compter de : – 60 ans et 9 mois (assurés nés en 1965) – 61 ans (assurés nés en 1966) – 61 ans et 3 mois (assurés nés en 1967) – 61 ans et 6 mois (assurés nés en 1968) – 61 ans et 9 mois (assurés nés en 1969) – 62 ans (assurés nés en 1970)	À compter de : – 60 ans et 8 mois (assurés nés en décembre 1965) – 60 ans et 9 mois (assurés nés du 1 <sup>er</sup> janvier au 30 novembre 1965 ou en 1966) – 61 ans (assurés nés en 1967) – 61 ans et 3 mois (assurés nés en 1968) – 61 ans et 6 mois (assurés nés en 1969) – 61 ans et 9 mois (assurés nés en 1970) – 62 ans (assurés nés en 1971)
Avant 21 ans	À compter de 63 ans	

**Précision** : pour bénéficier d'une retraite anticipée pour carrière longue, les assurés doivent aussi avoir atteint la durée de cotisation requise pour obtenir une pension de retraite à taux plein, soit de 170 à 172 trimestres selon leur année de naissance, dont 5 trimestres avant la fin de l'année civile de leur 16<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup>, 20<sup>e</sup> ou 21<sup>e</sup> anniversaire (4 trimestres pour les assurés nés au cours du dernier trimestre de l'année civile).

[Décret n° 2026-345 du 7 mai 2026, JO du 8](#)

© 2026 Les Echos Publishing