



Novembre 2025

RETRAITE PROGRESSIVE

COMMENT ÇA MARCHE ?

Depuis le 1^{er} septembre 2025, vous pouvez choisir d'aménager votre fin de carrière grâce à la retraite progressive. Ce dispositif vous permet de percevoir une partie de votre retraite tout en exerçant une ou plusieurs activités à temps partiel.

Le principe

Travailler **à temps partiel** + Toucher une fraction de sa retraite



Les avantages



Lever le pied
en fin de carrière



Bénéficier d'une **avance gratuite**
sur sa future pension



Continuer à cotiser
pour sa future retraite

Les conditions

Vous devez remplir **les 3 conditions suivantes :**

- être âgé d'au moins 60 ans
- justifier d'une durée d'assurance et de périodes reconnues équivalentes fixée à **150 trimestres** auprès d'une ou plusieurs caisses de retraite de base
- exercer une activité salariée ou non salariée à temps partiel (ou à temps réduit par rapport à la durée légale ou conventionnelle de travail exprimée en jours ou en demi-journées) comprise **entre 40 % et 80 % d'un temps complet**.
Vous pouvez demander une retraite progressive si vous étiez déjà à temps partiel avant de remplir les 2 autres conditions d'âge et de durée d'assurance.



Vous devez obtenir l'accord de votre employeur pour travailler à temps partiel. ----- ----- Sans réponse de sa part dans les 2 mois qui suivent votre demande, elle est considérée comme acceptée.

La durée du temps de travail

Elle doit être comprise entre 14 et 28 heures par semaine, soit un taux d'activité de **40 % à 80 %** :

	activité à 80 %		(4 jours par semaine) = 28 heures par semaine
	activité à 70 %		(3,5 jours par semaine) = 24,5 heures par semaine
	activité à 60 %		(3 jours par semaine) = 21 heures par semaine
	activité à 50 %		(2,5 jours par semaine) = 17,5 heures par semaine
	activité à 40 %		(2 jours par semaine) = 14 heures par semaine



Vous ne pouvez pas descendre en deçà d'une activité à 40 % pour bénéficier d'une retraite progressive.

Le montant



La fraction de pension qui vous est versée varie en fonction de votre durée de travail à temps partiel par rapport à la durée maximale légale ou conventionnelle.

La fraction de pension de retraite qui vous est versée est égale à la différence entre 100 % et votre quotité de travail à temps partiel (ou à temps réduit).



Lors de votre demande, vos caisses de retraite (régime de base et régime complémentaire) font comme si vous preniez votre retraite définitive. Elles vont calculer votre pension à partir des droits que vous avez acquis à la date de démarrage de la retraite progressive.

Exemples

Comment la retraite progressive complète-t-elle un salaire à 80% ?

	Salarié A	Salarié B
Salaire mensuel net à temps plein	1 800 €	3 000 €
Salaire mensuel net à 80%	1 436 €	2 395 €
Perte nette mensuelle	364 €	605 €
Complément retraite progressive	222 €	378 €
Perte nette mensuelle	142 €	227 €

Quel est l'impact d'une période de retraite progressive de 2 ans à 80 % sur votre retraite ?

	Salarié A	Salarié B
1800 €	1 800 €	3 000 €
Pension finale sans retraite progressive	1 336 €	2 280 €
Pension finale avec retraite progressive	1 318 €	2 246 €
Perte nette sur la pension finale	18 €	34 €



Cette pension n'est que temporaire. Au moment où vous cesserez totalement votre activité, votre pension finale sera recalculée en tenant compte de tous les droits que vous aurez validés pendant la période de retraite progressive.

(sources Service public.fr et Le décodeur de la retraite)

