



Quelles situations permettent d'obtenir des trimestres gratuitement ?

 10/06/2024

Dans certaines conditions, vous pouvez obtenir gratuitement des trimestres. Ces trimestres sont appelés « trimestres assimilés ». Ils comptent dans le calcul de la durée d'assurance requise (entre 167 et 172 trimestres suivant votre année de naissance).

Décryptage des situations concernées et des limites de ces avantages.

Quelles sont les situations concernées ?

Un trimestre « cotisé » correspond à un trimestre au cours duquel des cotisations retraites ont été effectivement prélevées sur votre revenu et versées aux caisses de retraite. Par contre, un trimestre « assimilé » est un trimestre n'ayant pas donné lieu à cotisation, mais néanmoins validé. Les trimestres assimilés correspondent à des trimestres attribués en cas de :

- [chômage](#),
- [maternité / paternité](#),
- [maladie](#),
- [service national](#),
- [sportifs de haut niveau](#),
- [chômeurs créateurs d'entreprise](#),
- [expatriés](#),
- [personnes arrêtées pour détention provisoire](#).

Depuis le 1er janvier 2015, certains stages de formation professionnelle effectués par les travailleurs précaires sont également pris en compte pour la retraite.

Attention, **tout le monde n'est pas concerné**. La gratuité des trimestres de cotisation vieillesse au titre de la formation professionnelle ne concerne que les chômeurs en fin de droits, les travailleurs handicapés et les apprentis. Si vous en faites partie, vous aurez validé un trimestre de cotisation à partir de 50 jours de formation.

Puis-je cumuler autant de trimestres assimilés que je veux ?

Non. Les différentes catégories de trimestres assimilés comportent un plafond. Par exemple, les périodes de maternité / paternité ne peuvent vous rapporter qu'un maximum de 8 trimestres assimilés (4 au titre de la grossesse et de l'accouchement, et 4 au titre de l'éducation de l'enfant).

Quel impact sur ma retraite ?

Un trimestre assimilé compte dans le calcul de la durée d'assurance requise, et détermine donc si votre pension de retraite sera affectée par une [décote](#) / [surcote](#) ou une proratisation.

Mais attention, un trimestre assimilé ne donne pas les mêmes droits qu'un trimestre cotisé. Par exemple, pour bénéficier du **départ anticipé pour handicap ou pour carrière longue**, il faut pouvoir justifier d'un nombre minimal de trimestres cotisés qui sont les seuls à compter.

[En savoir plus sur la différence entre trimestres cotisés et assimilés](#)

Et si je ne peux pas obtenir gratuitement des trimestres et qu'il m'en manque ?

Il reste une solution : racheter des trimestres. Les salariés du privé, les indépendants et les fonctionnaires peuvent tous racheter des trimestres, mais dans la limite de 12 et à des conditions différentes. [En savoir plus sur ces conditions](#).