



Comment acquiert-on des trimestres retraite ?

 15/04/2024

En principe, l'équation est simple : vos cotisations retraite vous donnent des droits à la retraite, qui se traduisent notamment en trimestres de durée d'assurance. En pratique, cependant, vous validez des trimestres de retraite dans un grand nombre de situations : chômage, maladie, stage, rachat, etc. Mais tous ces trimestres ne se valent pas forcément ! Cet article pour y voir plus clair dans cette complexité.

Les trimestres cotisés

Lorsque vous exercez une activité rémunérée soumise à cotisations sociales, vous acquérez des trimestres de retraite. On parle alors de **trimestres « cotisés »**. Les modalités varient en fonction des régimes.

Salariés, agriculteurs, indépendants, professions libérales

Vous recevez 1 trimestre pour chaque tranche de revenu correspondant à 150 fois le Smic horaire (soit 747,50 € € en 2024), dans la limite de 4 trimestres. Ce qui signifie que vous validez 4 trimestres dès lors que vous avez gagné au moins 600 fois le Smic horaire dans l'année, soit 6 990 € € en 2024 (en salaire ou en revenu professionnel). [Il n'est pas nécessaire d'avoir travaillé toute l'année](#) : c'est le montant perçu et les cotisations acquittées qui font référence.

Il y a quelques cas particuliers :

- Les agriculteurs versent des cotisations minimales qui entraînent automatiquement la validation de 4 trimestres par an.
- Les indépendants et les professionnels libéraux versent des cotisations minimales qui leur permettent de valider au moins 3 trimestres par an.
- Les montants à facturer en tant qu'autoentrepreneur sont différents et précisés [dans cet article](#).

- Les stagiaires et les apprentis, dont la rémunération est exonérée de cotisations retraite en dessous d'un certain seuil, font l'objet de dispositions particulières (voir plus bas).

Fonctionnaires

Si vous êtes fonctionnaire, vous validez des trimestres **en fonction de votre durée de service** : 90 jours de service à temps plein vous donnent droit à 1 trimestre. Les périodes de service à temps partiel sont comptabilisées au prorata du temps de travail : 6 mois de travail à mi-temps valent 1 trimestre. Vous pouvez cependant [surcotiser](#) à hauteur d'un temps plein (dans la limite de 4 trimestres supplémentaires pour toute la carrière).

Le **dernier trimestre de votre carrière** vous est acquis à partir de 45 jours de services : les jours qui vous restent, une fois comptabilisées toutes les périodes complètes de 90 jours, sont donc perdus en dessous de 45 et arrondis à 90 à partir de 45.

Le saviez-vous ?

Certains statuts ne donnent pas droit à des trimestres de retraite. C'est le cas de certains contrats avec des [organismes internationaux](#), ou des contrats de vacataire de l'enseignement supérieur dans certains cas (lorsqu'il n'existe pas d'employeur principal). Pour être sûr de valider des trimestres de retraite, il faut toujours vérifier que votre rémunération est bien soumise à cotisations retraite.

Les trimestres assimilés

Le système de retraite français accorde également des trimestres sans cotisations, dans certaines situations. On les appelle « [trimestres assimilés](#) ».

Les trimestres de chômage

Toutes vos **périodes de chômage indemnisé** par Pôle emploi vous donnent droit à des trimestres, à raison d'1 trimestre pour 50 jours d'indemnisation. Il en va de même pour les périodes de [chômage partiel effectuées depuis le 1er mars 2020](#), à raison d'1 trimestre pour 220 heures de chômage partiel.

Les **périodes de chômage non indemnisé** vous donnent droit également à des trimestres, dans la limite de 18 mois (maximum 6 trimestres) la 1ère fois que vous vous retrouvez dans cette situation. Par la suite, vous pouvez également valider des périodes de chômage non indemnisé, à conditions qu'elles fassent suite à une période de chômage indemnisé, et dans la limite de 4 trimestres.

A noter : Le RSA ne donne pas droit à des trimestres pour la retraite.

[En savoir plus sur le chômage et la retraite](#)

Les trimestres de service militaire

Le [service militaire](#) est comptabilisé pour la retraite, à raison d'1 trimestre par période de 90 jours sous les drapeaux.

Les trimestres validés en arrêt maladie et invalidité

Au **régime général des salariés et des salariés agricoles**, les périodes [d'arrêt maladie](#) ou d'invalidité indemnisées sont prises en compte pour la retraite à raison d'1 trimestre pour 60 jours d'indemnisation.

Il en va de même pour les **indépendants (SSI)** depuis 2018. Avant cette date, il fallait obtenir de la caisse de retraite une dispense de cotisation pour motif indépendant de votre volonté et extérieur à votre métier. Chaque période de 90 jours de dispense de cotisation donnait droit à 1 trimestre.

Les **professions libérales** bénéficient depuis juillet 2021 d'indemnités journalières en cas de maladie, limitées à 90 jours, mais la loi ne précise pas pour le moment si ces périodes sont comptabilisées pour la retraite.

Pour les **fonctionnaires**, les périodes d'arrêt maladie sont comptabilisées comme des périodes d'activité. Elles donnent donc droit à des trimestres de retraite.

Les trimestres validés en congé maternité et congé parental

La période du [congé maternité](#) est validée pour la retraite, à raison d'1 trimestre pour 90 jours d'indemnisation (avec un minimum d'1 trimestre) au **régime général des salariés**, au régime des **salariés agricoles** et au régime des **indépendants**.

Pour les **salariés**, le temps passé en congé parental peut être comptabilisé pour la retraite, à condition que cette prise en compte soit plus favorable que les majorations de durée d'assurance prévues pour chaque enfant (voir ci-dessous ; les 2 dispositifs ne sont pas cumulables).

Pour les **fonctionnaires**, la période de congé maternité est considérée comme une période d'activité, et compte donc pour la retraite.

Les trimestres validés en tant qu'aidant familial ou parent au foyer

Lorsque vous cessez de travailler ou réduisez votre temps de travail pour vous occuper d'un enfant ou d'un proche âgé ou handicapé, ou lorsque vous prenez un congé de proche aidant pour une raison analogue, vous bénéficiez de l'[Assurance vieillesse des parents au foyer](#) (AVPF). Vous validez donc des trimestres sans avoir à verser de cotisations.

Les trimestres supplémentaires

Certaines situations vous donnent droit à des trimestres de majoration, qui ne correspondent pas à des périodes de temps.

[Si vous avez un enfant](#), le **régime général des salariés**, le **régime des salariés agricoles**, le **régime des indépendants** et celui des **professions libérales** attribuent :

- 4 trimestres de majoration à la mère, au titre de la grossesse et de l'accouchement ;
- 4 trimestres pour l'éducation de l'enfant, attribués par défaut à la mère mais pouvant être partagés avec le père pour les naissances survenues à partir de 2010 ;
- 4 trimestres pour les formalités d'adoption, pour le père ou la mère.

Si vous élevez un enfant handicapé, vous et éventuellement l'autre parent avez droit, dans les mêmes régimes, à 1

trimestre de majoration par période de 2 ans et demi d'éducation, dans la limite de 8 trimestres pour chacun.

Dans la [fonction publique](#), la majoration est de 2 trimestres par enfant (uniquement pour les mères). La majoration pour éducation d'un enfant handicapé est calculée de la même manière que dans le privé, mais elle est limitée à 4 trimestres.



Les trimestres rachetés

Enfin, dans tous les régimes, il est possible de [racheter des trimestres](#) dans différentes circonstances :

- les trimestres d'études ;
- les trimestres complémentaires des années où vous avez validé moins de 4 trimestres ;
- les trimestres de stage, dans les 2 années qui suivent le stage ;
- les trimestres d'apprentissage et d'assistant maternel.

Il est enfin possible, lorsque vous avez une interruption de carrière, de cotiser à [l'assurance volontaire vieillesse](#).

Attention, tous les trimestres ne se valent pas !

Votre durée d'assurance totale (tous régimes confondus) est égale à la somme de tous ces trimestres. C'est ce total qui est pris en compte pour évaluer votre droit à une retraite à taux plein.

Mais dans certaines circonstances, certains trimestres ne donnent pas accès à certains droits. C'est le cas :

- de la [retraite anticipée pour handicap](#) ou de la [retraite anticipée pour carrière longue](#), pour lesquelles il est nécessaire de justifier d'un nombre minimal de trimestres cotisés.
- de la [surcote](#), pour laquelle seuls les trimestres cotisés (au-delà de l'âge de la retraite et de la durée d'assurance requise) donnent droit à une valorisation de la pension de retraite.
- des trimestres rachetés, qui ne présentent pas les mêmes caractéristiques selon les options de rachat choisies et les dispositifs. En savoir plus sur le [rachat de trimestres](#).

Les règles d'acquisition des trimestres sont donc nombreuses et complexes. Votre [relevé de situation individuel](#) résume l'ensemble des droits que vous avez déjà acquis. N'hésitez pas à vous faire aider pour vérifier que tous vos droits ont bien été pris en compte !