



À quel âge puis-je prendre ma retraite si j'ai commencé à travailler avant 21 ans ?

 07/06/2023

En ayant débuté votre activité professionnelle avant l'âge de 21 ans, vous pouvez potentiellement bénéficier du départ à la retraite anticipée pour carrière longue. En effet, les personnes qui ont commencé à travailler très jeunes (avant 21 ans) peuvent, si elles remplissent les conditions, partir à la retraite pour carrière longue avant l'âge légal de départ à la retraite.

Ce dispositif existe dans presque l'ensemble des régimes de base, à quelques exceptions près.

Départ anticipé pour carrière longue : quelles conditions ?

Outre le fait d'avoir **commencé à travailler avant 21 ans**, des conditions supplémentaires sont nécessaires pour pouvoir bénéficier du dispositif de départ anticipé pour [carrière longue](#).

Vous devez avoir validé au moins 5 trimestres (réduits à 4 si vous êtes né dans les 3 derniers mois de l'année) avant vos 21 ans. C'est ce que l'on appelle la condition d'assurance minimale en début de carrière. Selon votre âge d'acquisition de ces trimestres, vous pourrez partir plus ou moins tôt en retraite anticipée, entre 58 et 63 ans. Il existe 4 seuils d'âge : 16 ans, 18 ans, 20 ans et 21 ans.

Vous devez avoir cotisé autant de trimestres que la durée minimale d'assurance requise vous permettant de bénéficier d'une retraite à taux plein. Cette durée d'assurance minimale requise (comptabilisée en trimestres) correspond à votre génération et varie entre 166 et 172 trimestres.

Ainsi, l'âge auquel vous pouvez prétendre à partir en retraite anticipée dépend de :

- l'année de votre naissance,
- l'âge que vous aviez au début de votre carrière,
- du nombre de trimestres que vous avez cotisés.

Attention, il s'agit bien de [trimestres cotisés](#), c'est-à-dire obtenus en échange de cotisations sur des revenus d'activité. Une partie des trimestres assimilés compte cependant, dans certaines limites.

À noter : La réforme des retraites 2023 prévoit que les périodes de [l'Assurance vieillesse des parents au foyer](#) et l'Assurance vieillesse des aidants (AVA — créée par la réforme) seront considérées comme cotisées. Un décret doit préciser les modalités.

Par ailleurs, **vous devez dépendre d'un régime proposant le dispositif carrière longue**

Il existe dans la **quasi-totalité des** régimes de base. Vous êtes concerné si vous cotisez à 1 des régimes suivants :

- régime général (salariés du privé),
- régime de la fonction publique (SRE ou CNRACL),
- régime agricole (MSA),
- régime des indépendants (SSI),
- régime des cultes (Cavimac),
- 1 des régimes des professions libérales (1 des 10 sections de la CNAVPL),
- régime des avocats (CNBF),
- 1 des régimes spéciaux (RATP, SNCF, Industries électriques et gazières, Banque de France...).

Les régimes complémentaires, pour la plupart, appliquent les mêmes règles :

- salariés du privé (Arrco et Agirc),
- commerçants et artisans ([Retraite complémentaire des indépendants — RCI](#)),
- agriculteurs (RCO),
- salariés publics non titulaires (Ircantec),
- professions libérales (Cipav).

Attention : les 9 autres sections du régime des professions libérales ont des règles différentes, et le Régime additionnel de la Fonction publique (**RAFP**) **n'applique pas les règles de la retraite anticipée pour carrière longue**.

Les âges de départ en cas de retraite anticipée pour carrière longue

Si vous estimez remplir les conditions, voici les âges possibles de départ anticipé, en fonction de votre âge d'entrée dans le marché du travail.

Âge de départ en cas de carrière longue pour les personnes nées à partir de septembre 1961 tableau en deux colonnes qui donne l'âge de départ à la retraite en fonction de l'âge d'entrée dans le marché du travail

Vous avez commencé à travailler avant...	Vous pourrez partir à...
21 ans	63 ans
20 ans	60 à 62 ans (selon année de naissance)
18 ans	60 ans
16 ans	58 ans

Les âges indiqués sont valables sous réserve d'avoir validé 5 trimestres avant l'âge de début de travail (4 si vous êtes né au dernier trimestre) et d'avoir cotisé suffisamment de trimestres pour le taux plein (166 à 172 selon votre génération).

L'âge de départ anticipé en cas de carrière longue débutée avant 20 ans dépend de votre année de naissance. Il varie de 60 à 62 ans :

Âge de départ possible en cas de carrière longue débutée avant 20 ans tableau en deux colonne qui présente l'âge de départ à la retraite en fonction de l'année de naissance.

Vous êtes né en ...	Vous pourrez partir à...
1961 (à compter de septembre) et 1963 (jusqu'à août)	60 ans
1963 (entre septembre et décembre)	60 ans et 3 mois
1964	60 ans et 6 mois
1965	60 ans et 9 mois
1966	61 ans
1967	61 ans et 3 mois
1968	61 ans et 6 mois
1969	61 ans et 9 mois
1970	62 ans

Ces 4 seuils ont été définis par la réforme des retraites de 2023. Auparavant, il n'y avait que 2 seuils : 20 ans et 16 ans.

Le nombre de trimestres cotisé pour avoir droit à la retraite anticipée pour carrière longue varie entre 166 et 176.

Pour en savoir plus et déterminer vos droits, consultez l'article sur [la retraite anticipée pour carrière longue](#).