

# La retraite progressive dès 60 ans est possible !

En effet, à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2025, vous pouvez bénéficier de la retraite progressive dès 60 ans, grâce à l'Accord National Interprofessionnel (ANI) en faveur de l'emploi des seniors et au décret d'application n° 2025-681 publié au Journal Officiel.

## Qu'est-ce que la retraite progressive?

La retraite progressive vous permet de réduire votre temps de travail en percevant une partie de votre pension, tout en continuant à cotiser pour améliorer son montant jusqu'à votre départ définitif à la retraite.

En pratique, elle sert à :

- Aménager la transition entre la vie active et la retraite complète;
- Maintenir un bon niveau de rémunération tout en travaillant à temps réduit;
- Continuer à acquérir des droits à la retraite;
- Adapter son rythme de travail en fin de carrière;
- Favoriser le maintien dans l'emploi des seniors : l'entreprise garde les compétences tout en offrant plus de souplesse au salarié.

## Quelles sont les conditions à remplir?

Pour bénéficier de la retraite progressive, il vous faut remplir les 3 conditions suivantes :

- **Avoir atteint l'âge de 60 ans**, quelle que soit votre année de naissance (disposition qui s'applique à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2025)
- **Avoir validé au moins 150 trimestres** d'assurance, tous régimes de retraite confondus;
- **Exercer une activité à temps partiel**. Votre activité à temps partiel doit être comprise entre 40 % et 80 % de la durée à temps complet applicable dans votre entreprise.

La retraite progressive concerne tous les salariés, y compris ceux en forfait-jours.



## La procédure vis-à-vis de l'employeur :

- Votre demande peut être effectuée au plus tôt **5 mois avant la date d'effet souhaitée** et au moins 2 mois avant.
- La réduction de votre activité professionnelle est soumise à l'accord de votre employeur qui devra vous fournir une attestation de temps de travail.
- L'employeur se doit de répondre dans les 2 mois. En l'absence de réponse, la demande est réputée accordée.
- Le refus de l'employeur doit être motivé par écrit. Le seul motif qui peut vous être opposé est l'incompatibilité de votre durée du travail souhaitée au regard de l'activité économique de l'entreprise.
- Pendant la période de travail à temps partiel, vous avez la possibilité de surcotiser sur la base d'un temps plein pour éviter toute pénalisation sur la pension future.

**Conseil FO** : parlez-en le plus tôt possible avec votre management afin de préparer au mieux votre activité à temps réduit (charge de travail, transmission des compétences, rythmes du temps réduit..)

## Comment estimer le montant de ma retraite progressive?

FO Énergie préconise de demander une estimation de votre retraite progressive auprès de la CNIEG : [CNIEG-Caisse Nationale des Industries Electriques et Gazières](#)



Votre retraite progressive est calculée sur la base de vos droits au moment de votre demande.

## Ma retraite après la retraite progressive

Le passage d'une retraite progressive à une retraite définitive n'est pas automatique. Vous devez en faire la demande auprès de la CNIEG via le service en ligne « [Demander ma retraite](#) »

Votre retraite définitive sera recalculée en tenant compte des trimestres validés et des revalorisations salariales obtenues durant votre période d'activité en retraite progressive.

## Vous voulez en savoir plus?

FO Énergie met à votre disposition son **Guide Retraite 2025** :



FO Énergie salue cette mesure qui élargit le nombre de salarié(e)s éligibles à la retraite progressive et facilite le maintien dans l'emploi des seniors. Il est toutefois recommandé de bien étudier ce dispositif dont l'intérêt devient limité en cas de départ anticipé ou de compte épargne temps bien rempli.