

EXEMPLE — CAS FICTIF

Bilan retraite complet

EXEMPLE — cas FICTIF : relevé de carrière fabriqué pour la démonstration, aucune personne réelle.

Règles de retraite vérifiées le 24 octobre 2026 sur Service-Public.fr, l'Assurance retraite et Info Retraite (sources en fin de document).

Ce document est une vérification de relevé et une aide aux démarches, produite par nos outils à partir de votre relevé et de vos réponses. Il ne remplace ni l'estimation de votre caisse, ni un conseil juridique ou financier : seule votre caisse de retraite fixe vos droits.

Trimestres manquants (trimestresmanquants.fr) est un site privé, indépendant des caisses de retraite et de l'administration. Service client : administration@lacangel.fr.

Votre bilan

Ce qu'il faut retenir

Jean, votre relevé de carrière affiche 163 trimestres validés. Pour partir à l'âge légal, 62 ans et 9 mois (le 1er mars 2027), il en faudrait 170. Les faits en projettent 167 à cette date, donc il en manque 3 et une décote de 3,75 % s'appliquerait. Plusieurs trous du relevé (1984, 1993 à 1995, des années incomplètes, le service national) ont probablement une explication à faire corriger, et chaque trimestre retrouvé compte. Selon les faits, le taux plein par la durée est atteint le 1er décembre 2027, avec 170 trimestres. C'est l'âge de départ le plus intéressant sans décote. Une alerte de lecture indique aussi que le total affiché (163) peut ne pas correspondre à la somme des lignes recopiées. C'est un point à faire confirmer par la caisse. Ce bilan est une vérification et une aide aux démarches : la caisse de retraite décide.

Votre situation en chiffres

Élément	Valeur
Date de naissance	12 mai 1964
Relevé lu	42 années, de 1980 à 2025
Trimestres validés sur le relevé	163 (au plus 4 par année civile, tous régimes)
Âge légal pour votre génération	62 ans et 9 mois, soit un départ possible le 1er mars 2027
Trimestres exigés pour le taux plein	170

- ! Lecture du relevé : Aucune ligne pour les années 1984, 1993, 1994 et 1995
- ! Lecture du relevé : Le total affiché (163) peut ne pas correspondre à la somme des lignes recopiées

Votre carrière, année par année

Année	Trim.	Régime(s)	Nature	À regarder
1980	2	Régime général	Apprentissage	Année incomplète
1981	4	Régime général	Salarié	complète
1982	4	Régime général	Salarié	complète
1983	4	Régime général	Salarié	complète
1984	0			Années sans trimestre
1985	4	Régime général	Salarié	complète
1986	4	Régime général	Salarié	complète
1987	4	Régime général	Salarié	complète
1988	4	Régime général	Salarié	complète
1989	4	Régime général	Salarié	complète
1990	4	Régime général	Salarié	complète
1991	4	Régime général	Salarié	complète
1992	2	Régime général	Salarié, Chômage indemnisé	Année incomplète
1993	0			Années sans trimestre
1994	0			Années sans trimestre
1995	0			Années sans trimestre
1996	4	Régime général	Salarié	complète

Année	Trim.	Régime(s)	Nature	À regarder
1997	4	Régime général	Salarié	complète
1998	4	Régime général	Salarié	complète
1999	4	Régime général	Salarié	complète
2000	4	Régime général	Salarié	complète
2001	4	Régime général	Salarié	complète
2002	4	Régime général	Salarié	complète
2003	4	Régime général	Salarié	complète
2004	4	Régime général	Salarié	complète
2005	4	Régime général	Salarié	complète
2006	4	Régime général	Salarié	complète
2007	4	Régime général	Salarié	complète
2008	4	Régime général	Salarié	complète
2009	3	Régime général	Salarié, Maladie	Année incomplète
2010	4	Régime général	Salarié	complète
2011	4	Régime général	Salarié	complète
2012	4	Régime général	Salarié	complète
2013	4	Régime général	Salarié	complète
2014	4	Régime général	Salarié	complète
2015	4	Régime général	Salarié	complète
2016	4	Régime général	Salarié	complète
2017	4	Régime général	Salarié	complète
2018	4	Régime général	Salarié	complète
2019	4	Régime général	Salarié	complète
2020	4	Régime général	Salarié	complète
2021	4	Régime général	Salarié	complète
2022	4	Régime général	Salarié	complète
2023	4	Régime général	Salarié	complète
2024	4	Régime général	Salarié	complète
2025	4	Régime général	Salarié	complète

Ce qui manque probablement

Point	Constat	Pièces à réunir
Années sans trimestre	Aucun trimestre en 1984.	bulletins de salaire de la période (un par trimestre suffit souvent) ; certificats de travail ou attestations d'employeur ; contrats de travail, relevés de l'ex-Urssaf ou attestations de l'école pour un apprentissage ; pour une période de chômage : attestations de France Travail (ex-Pôle emploi, Assedic)
Années sans trimestre	Aucun trimestre de 1993 à 1995 (3 ans).	mêmes pièces que ci-dessus
Année incomplète	1980 : 2 trimestres sur 4.	bulletins de salaire de l'année (le cumul brut annuel figure sur celui de décembre) ; pour un arrêt maladie ou une maternité : relevé des indemnités journalières de la CPAM ; pour un chômage : attestations de France Travail
Année incomplète	1992 : 2 trimestres sur 4.	mêmes pièces que ci-dessus
Année incomplète	2009 : 3 trimestres sur 4.	mêmes pièces que ci-dessus

Point	Constat	Pièces à réunir
Service national	Service national déclaré (1984), mais aucune période militaire lisible sur le relevé : 12 mois valent environ 4 trimestre(s) (1 trimestre pour 90 jours).	état signalétique et des services (à demander au ministère des Armées ; la démarche est décrite sur Service-Public.fr) ; ou livret militaire, ou certificat de position militaire
Enfants	2 enfants déclarés : majorations à vérifier, en général ajoutées au moment du calcul et non affichées sur le relevé. À vérifier sur votre estimation.	livret de famille ou actes de naissance des enfants ; pour une adoption : jugement d'adoption ; pour les enfants nés ou adoptés depuis 2010 : copie de l'option de partage déposée par les parents, s'il y en a une
Étranger	Période à l'étranger (Belgique) 1993-1995 : elle n'apparaît pas toujours sur le relevé français ; selon le pays, elle compte pour la durée (Union européenne et pays liés à la France par une convention) ou non.	relevé de carrière ou attestation de périodes de l'organisme de retraite du pays concerné ; contrats de travail ou bulletins de salaire de la période ; pour l'Union européenne : la caisse française interroge le pays concerné au moment de la demande de retraite ; signalez la période dès maintenant

Les points à faire corriger

1984 : aucun trimestre

- **Cause probable** : vous avez déclaré un service national en 1984, et aucune période militaire n'apparaît sur le relevé. C'est probablement la raison de ce trou. Le moteur estime que 12 mois valent environ 4 trimestres (1 trimestre pour 90 jours).
- **Pièce qui le prouve** : votre livret militaire ou tout document justifiant les dates de votre service national.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite, en demandant l'ajout de cette période.

1993 à 1995 : aucun trimestre (3 ans)

- **Cause probable** : vous avez indiqué avoir travaillé en Belgique de 1993 à 1995. Cette période n'apparaît pas toujours sur un relevé français. Selon les faits, elle compte pour la durée si le pays est dans l'Union européenne ou lié à la France par une convention. C'est donc à vérifier.
- **Pièce qui la prouve** : des bulletins de salaire, des contrats ou des attestations d'employeur belges, ou tout document montrant que vous avez travaillé et cotisé là-bas.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite. Demandez-lui comment faire prendre en compte les périodes belges et quels documents elle attend.

1980 : 2 trimestres sur 4

- **Cause probable** : le relevé mentionne de l'apprentissage cette année-là. L'année est probablement incomplète parce que le contrat n'a pas couvert toute l'année, ou que des périodes n'ont pas été reportées.
- **Pièce qui la prouve** : le contrat d'apprentissage, les bulletins de salaire ou le certificat de travail.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite.

1992 : 2 trimestres sur 4

- **Cause probable** : l'année mêle salariat et chômage indemnisé. Une partie de l'année n'est probablement pas reportée.
- **Pièce qui la prouve** : vos bulletins de salaire de 1992 et les attestations de vos périodes de chômage ou d'emploi.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite.

2009 : 3 trimestres sur 4

- **Cause probable** : le relevé mentionne de la maladie cette année-là. Il manque probablement un trimestre lié à cette période.
- **Pièce qui la prouve** : les bulletins de salaire de 2009 et les décomptes d'indemnités journalières ou arrêts de travail.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite. Demandez-lui comment la maladie a été comptée.

Service national (1984-1985)

- **Cause probable** : c'est le même sujet que le trou de 1984. Aucune période militaire n'est lisible sur le relevé, alors que le service national est déclaré.
- **Pièce qui la prouve** : le livret militaire ou un justificatif de service national.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite, en un seul envoi avec le point 1984.

Enfants

- **Cause probable** : vous avez déclaré 2 enfants, nés en 1990 et en 1994. Les faits indiquent que les 8 trimestres de majoration vont à la mère, sauf situation particulière, par exemple un père ayant élevé seul l'enfant. Votre majoration est donc de 0 trimestre à ce stade. Ces majorations ne s'affichent de toute façon pas sur le relevé, car elles sont ajoutées au calcul.
- **Pièce qui la prouve** : si vous êtes dans une situation particulière, le livret de famille et les justificatifs qui s'y rapportent.
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite. Demandez-lui comment les majorations seront traitées dans votre cas.

Période à l'étranger (Belgique, 1993-1995)

- **Cause probable** : la période belge de 1993 à 1995 est la même que celle du trou ci-dessus. Elle n'apparaît probablement pas, faute d'échange avec l'organisme belge.
- **Pièce qui la prouve** : les documents belges cités plus haut (bulletins de salaire, contrats, attestations).
- **À qui l'envoyer** : à votre caisse de retraite, en même temps que le point 1993-1995.

Vos âges de départ possibles

Hypothèse : vous continuez à valider 4 trimestres par an jusqu'au départ. Décote : 0,625 point de taux (soit 1,25 % de la pension) par trimestre manquant, au plus 20 ; le nombre retenu est le plus petit entre les trimestres manquants et les trimestres qui restent jusqu'à 67 ans. Surcote : 1,25 % par trimestre travaillé après l'âge légal et la durée exigée.

Départ	Date	Trimestres projetés	Manquants	Effet sur le taux
À l'âge légal (62 ans et 9 mois)	1er mars 2027	167 / 170	3	décote : 3 trim., taux 48,125 % (-3,75 % de pension)
Au taux plein par la durée	1er décembre 2027	170 / 170	0	taux plein
À 67 ans (taux plein automatique)	1er juin 2031	184 / 170	0	taux plein + surcote 17,5 %

Carrière longue

14 trimestres validés jusqu'à la fin de l'année de vos 20 ans (seuil : 5). Piste carrière longue à faire confirmer : départ possible dès 60 ans et 6 mois, âge que vous avez déjà atteint (départ possible au plus tôt le 1er novembre 2026) si 170 trimestres sont COTISÉS (et non seulement validés) ; les périodes de chômage, de maladie ou de service national ne comptent comme cotisées que dans certaines limites.

Rachat de trimestres

Au départ visé, il manquerait 3 trimestres. Le rachat (années d'études supérieures avec diplôme ou années incomplètes) est plafonné à 12 trimestres au total ; son coût dépend de votre âge, de vos revenus et de l'option choisie : demandez une évaluation à votre caisse avant de décider.

Votre âge de départ

- **À l'âge légal, 62 ans et 9 mois (1er mars 2027)** : 167 trimestres sont projetés pour 170 requis. Il en manque 3. La décote est de 3 trimestres, soit 3,75 % de moins sur la pension, avec un taux de 48,125 %.
- **Au taux plein par la durée (1er décembre 2027)** : 170 trimestres sont projetés, soit le nombre requis. Il n'y a ni décote ni surcote, avec un taux de 50 %. C'est le départ le plus intéressant au vu des faits, car vous évitez la décote.
- **À 67 ans (1er juin 2031)** : 184 trimestres sont projetés pour 170 requis. Le taux plein est automatique et il y a 14 trimestres de surcote, soit 17,5 % de plus. Cela suppose de travailler jusque-là.

Si la caisse retrouve des trimestres sur les points ci-dessus, les chiffres peuvent évoluer. Elle seule peut le confirmer.

Carrière longue : vous avez 14 trimestres validés jusqu'à la fin de l'année de vos 20 ans, pour un seuil de 5. Un départ dès 60 ans et 6 mois est donc une piste à faire confirmer, et vous avez déjà atteint cet âge (départ possible au plus tôt le 1er novembre 2026). Il faudrait toutefois 170 trimestres cotisés, et pas seulement validés. Le chômage, la maladie et le service national ne comptent comme cotisés que dans certaines limites. Demandez à la caisse combien de trimestres cotisés elle retient pour vous.

Rachat : il pourrait être pertinent, car il manque 3 trimestres à l'âge légal. Il est plafonné à 12 trimestres au total, et le moteur indique 3 trimestres rachetables dans votre cas. Son coût dépend de votre âge, de vos revenus et de l'option choisie. Demandez une évaluation à votre caisse avant de décider.

Plan d'action

1. **D'ici fin octobre 2026** : relisez votre relevé avec les points ci-dessus. Notez en particulier l'alerte

sur le total de 163 trimestres, à faire vérifier par la caisse.

2. **Début novembre 2026** : rassemblez les pièces : livret militaire, documents de travail en Belgique, contrat d'apprentissage, bulletins de salaire de 1992 et 2009, livret de famille.
3. **Début novembre 2026** : écrivez à votre caisse de retraite pour demander la correction des trous (1984, 1993 à 1995) et des années incomplètes (1980, 1992, 2009). Joignez les pièces.
4. **Dans le même courrier** : demandez combien de trimestres cotisés elle retient pour la piste carrière longue, et comment seront traitées les majorations pour enfants.
5. **Novembre 2026** : demandez à la caisse une évaluation du rachat de trimestres, avec son coût, avant toute décision.
6. **Décembre 2026** : relancez la caisse si vous n'avez pas de réponse. Une fois les corrections faites, vérifiez que votre total de trimestres est mis à jour.
7. **Début 2027** : avec le total corrigé, choisissez votre date de départ. Les faits montrent le 1er mars 2027 (avec décote) et le 1er décembre 2027 (taux plein par la durée).
8. **Au moment voulu** : faites votre demande de retraite sur info-retraite.fr.

Vos demandes de régularisation, prêtes

- À partir de 55 ans : connectez-vous à votre compte sur info-retraite.fr (FranceConnect), rubrique « Corriger ma carrière » ; une seule demande vaut pour tous vos régimes. Recopiez-y le texte de la demande et joignez les pièces en PDF ou en photo.
- Avant 55 ans : envoyez la demande à chaque caisse concernée (Carsat pour le régime général), par votre espace en ligne ou par courrier.
- Gardez une copie de tout ce que vous envoyez et notez la date d'envoi.

Périodes absentes en 1984

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — périodes absentes en 1984

Madame, Monsieur,

En consultant mon relevé de carrière, je constate qu'aucun trimestre n'est reporté pour l'année 1984. Pendant cette période, j'exerçais une activité [préciser : salariée chez ..., apprentissage, chômage indemnisé...]. Je vous adresse les justificatifs ci-joints et vous demande de régulariser mon relevé.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Périodes absentes de 1993 à 1995

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — périodes absentes de 1993 à 1995

Madame, Monsieur,

En consultant mon relevé de carrière, je constate qu'aucun trimestre n'est reporté pour les années 1993 à 1995. Pendant cette période, j'exerçais une activité [préciser : salariée chez ..., apprentissage, chômage indemnisé...]. Je vous adresse les justificatifs ci-joints et vous demande de régulariser mon relevé.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Année 1980 incomplète

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — année 1980 incomplète

Madame, Monsieur,

Mon relevé de carrière ne compte que 2 trimestre(s) pour l'année 1980. Or j'ai [travaillé toute l'année chez ... / été en arrêt maladie, en congé maternité ou au chômage indemnisé du ... au ...]. Je vous adresse les justificatifs ci-joints et vous demande de vérifier et de compléter cette année.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Année 1992 incomplète

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — année 1992 incomplète

Madame, Monsieur,

Mon relevé de carrière ne compte que 2 trimestre(s) pour l'année 1992. Or j'ai [travaillé toute l'année chez ... / été en arrêt maladie, en congé maternité ou au chômage indemnisé du ... au ...]. Je vous adresse les justificatifs ci-joints et vous demande de vérifier et de compléter cette année.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Année 2009 incomplète

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — année 2009 incomplète

Madame, Monsieur,

Mon relevé de carrière ne compte que 3 trimestre(s) pour l'année 2009. Or j'ai [travaillé toute l'année chez ... / été en arrêt maladie, en congé maternité ou au chômage indemnisé du ... au ...]. Je vous adresse les justificatifs ci-joints et vous demande de vérifier et de compléter cette année.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Service national non reporté

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — service national non reporté

Madame, Monsieur,

J'ai effectué mon service national du [date] au [date]. Cette période n'apparaît pas sur mon relevé de carrière. Je vous adresse mon état signalétique et des services et vous demande de reporter les trimestres correspondants (1 trimestre pour 90 jours d'incorporation).

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Trimestres pour enfants

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — trimestres pour enfants

Madame, Monsieur,

Je vous signale [nombre] enfant(s) né(s) ou adopté(s) [années]. Je vous remercie de vérifier que les trimestres de majoration pour enfants seront bien pris en compte dans le calcul de ma retraite, et de me le confirmer. Je joins une copie de mon livret de famille.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur,

l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Période à l'étranger

[Prénom Nom] — [adresse] — n° de sécurité sociale : [à compléter]

À l'attention de votre caisse de retraite (la Carsat de votre région pour le régime général)

Objet : demande de régularisation de mon relevé de carrière — période à l'étranger

Madame, Monsieur,

J'ai travaillé à l'étranger de 1993 à 1995 [pays, employeur]. Je vous demande de tenir compte de cette période pour ma retraite, dans la mesure prévue par les règlements européens ou la convention de sécurité sociale applicable, et de m'indiquer les démarches auprès de l'organisme étranger.

Je vous remercie de m'indiquer la suite donnée à ma demande. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Date et signature] — Pièces jointes : [liste]

Règles utilisées et sources

Toutes les règles appliquées ont été vérifiées le 24 octobre 2026, y compris la suspension de la réforme de 2023 votée par la loi de financement de la sécurité sociale pour 2026 (loi n° 2025-1403 du 30 décembre 2025) et les règles de carrière longue applicables aux retraites qui prennent effet depuis le 1er septembre 2026.

- Service-Public.fr — Retraite du salarié : durée d'assurance exigée pour le taux plein selon l'année de naissance (F35063) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F35063>
- Service-Public.fr — Âge minimum de départ à la retraite du salarié (F14043) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F14043>
- Service-Public.fr — Réforme des retraites : la suspension pour les carrières longues (actualité du 17/07/2026) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/A18997>
- L'Assurance retraite — Carrière longue : quels changements avec la suspension de la réforme des retraites ? (01/06/2026) — <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/actualites-nationales/actif/2026/carriere-longue-quels-changement.html>
- Service-Public.fr — Calcul de la retraite de base du salarié : taux plein, décote (F21552) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F21552>
- Service-Public.fr — Retraite du salarié : la surcote (F19643) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F19643>
- Service-Public.fr — Durée d'assurance retraite du salarié : trimestres validés et périodes assimilées (F1761) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1761>
- Service-Public.fr — Retraite du salarié : enfants, trimestres et majorations (F16336) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16336>
- Service-Public.fr — Retraite du salarié : rachat de trimestres (F15675) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F15675>
- Service-Public.fr — Retraite du salarié : conditions du taux plein (F14044) — <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F14044>
- Info Retraite (GIP Union Retraite) — compte retraite, relevé de carrière et service « Corriger ma carrière » — <https://www.info-retraite.fr>

Limites

Le relevé de carrière ne montre pas toujours les trimestres pour enfants, certaines périodes à l'étranger ou les dernières années. Les projections supposent 4 trimestres par an jusqu'au départ. Les règles des régimes de fonctionnaires et de certains régimes spéciaux ne sont pas calculées ici. Avant toute décision (date de départ, rachat), demandez votre estimation indicative globale ou un entretien à votre caisse.