

FO SERVICES PUBLICS RHONE ALPES



La Retraite Progressive : Comment lever le pied sans sacrifier ses droits ?

FO, retraite

05.06.2026 no comment

Par Stéphan DENIS FO



La Retraite Progressive : Comment lever le pied sans sacrifier ses droits ?

Face à l'allongement des carrières que nous subissons toutes et tous, la transition entre l'activité et la retraite est devenue un enjeu crucial. Pour beaucoup d'agents, la **retraite progressive** apparaît comme une bouffée d'oxygène.

Chez **FO SP Rhône-Alpes**, nous décryptons pour vous ce dispositif en vigueur afin que vous puissiez faire valoir vos droits en toute clarté.

Le principe de la retraite progressive

Le but affiché est de faciliter la transition vers la fin de carrière. Concrètement, vous réduisez votre temps de travail tout en touchant une partie de votre pension de retraite.

Le gros avantage : Contrairement à un temps partiel classique qui ampute vos futures prestations, vous **continuez d'acquérir des droits à pension (des trimestres et des points)** pendant que vous bénéficiez de votre retraite progressive. De plus, elle s'applique à tous les régimes auxquels vous avez été affilié au cours de votre vie.

Les conditions d'accès : Êtes-vous éligible ?

Pour pouvoir prétendre à ce dispositif, vous devez cocher trois cases cumulatives :

L'âge : Avoir au moins **60 ans**.

La durée d'assurance : Justifier d'au moins **150 trimestres**, tous régimes confondus.

La quotité de travail : Exercer votre activité à titre exclusif selon les modalités suivantes :

Soit à temps partiel (sur autorisation ou de droit) entre 50 % et 90 % d'un temps complet.

Soit à temps incomplet / non complet (un ou plusieurs emplois), à condition que le total ne dépasse pas 90 % d'un temps complet.

Attention : Le temps partiel thérapeutique n'est pas une activité à temps partiel classique (au sens de l'article L.21 du Code général de la fonction publique). Il **n'ouvre donc pas droit** à la retraite progressive.

Comment faire sa demande ?

N'attendez pas le dernier moment ! Les démarches doivent être anticipées **au moins 6 mois avant la date souhaitée**.

La demande se fait désormais en un clic grâce à un **service unique** disponible sur votre portail de retraite habituel (CNRACL, etc.). C'est votre **dernier régime d'affiliation** qui joue le rôle de "régime instructeur" et qui se chargera de prévenir les autres régimes secondaires.

Selon votre situation de départ

:

Vous êtes à temps plein : Vous devez demander votre passage à temps partiel à votre employeur en même temps que votre retraite progressive. *Attention, l'employeur garde son pouvoir d'appréciation et a 2 mois pour vous répondre.*

Vous êtes déjà à temps partiel (ou temps non complet < 90 %) : Vous demandez votre retraite progressive directement, sans modification obligatoire de votre rythme actuel.

Vous cumulez plusieurs emplois à temps non complet (> 90 %) : Vous devez obligatoirement réduire votre temps de travail global sous la barre des 90

% pour valider votre demande.

Comment est calculée votre pension partielle ?

Le montant que vous allez percevoir dépend directement du temps que vous ne travaillez plus.

Par exemple, si vous travaillez à 70 %, vous percevrez 30 % de votre pension de retraite.

Votre pension est calculée sur la base de votre indice détenu depuis **au moins 6 mois** à la date d'effet. Tous les accessoires et suppléments de pension (majoration pour enfants, handicap, NBI, CTI...) sont intégrés au prorata. Une éventuelle décote peut s'appliquer selon votre situation.

À noter : Si votre quotité de travail évolue en cours de route, le montant de votre pension sera ajusté, mais cela ne donnera pas lieu à une nouvelle liquidation (le calcul de base reste le même, seul le taux de versement change). À la fin de l'instruction, vous recevrez un brevet de pension et un décompte définitif.

Les pièges à éviter : Suspension et Annulation

Le bénéfice de la retraite progressive n'est pas définitivement acquis si votre situation administrative ou votre temps de travail évolue.

Les cas de suspension (votre pension est gelée temporairement)

L'administration suspend le versement de votre pension partielle si :

Vous bénéficiez d'un congé entraînant la suspension du temps partiel (**congé paternité ou d'adoption**).

Vous n'exercez plus votre activité à titre exclusif.

Vous êtes placé en **temps partiel thérapeutique**.

Vous obtenez certains congés spécifiques : proche aidant, solidarité familiale, présence parentale ou congé de formation professionnelle.

Vous êtes placé en disponibilité pour convenances personnelles ou en temps partiel pour création/reprise d'entreprise.

Les cas d'annulation (vous perdez définitivement le dispositif)

Vous perdez définitivement vos droits à la retraite progressive si :

Vous reprenez une activité à **temps plein** sur un emploi à temps complet (y compris pendant un congé maladie si votre temps partiel n'est pas renouvelé).

Votre durée totale de travail dépasse le seuil des **90 % d'un temps complet** (pour les agents à temps non complet).

Vous demandez enfin la liquidation définitive de votre pension complète.

Le clap de fin : L'impact sur votre pension définitive

Le jour où vous décidez de partir s'applique la **liquidation définitive**.

Votre pension finale sera recalculée en intégrant **la totalité des droits acquis**, y compris ceux cumulés pendant votre période de retraite progressive.

Les services accomplis pendant la retraite progressive comptent au prorata de votre temps de travail pour la durée de liquidation (sauf si vous avez choisi de **surcotiser**, une option que FO vous invite à étudier !).

Ils comptent en revanche à **100 % pour votre durée d'assurance**, ce qui peut générer de la surcote.

FO SP Rhône-Alpes à vos côtés

Une question sur votre dossier ? Un refus de temps partiel de la part de votre direction ? Ne restez pas seul(e) face à l'administration. Contactez vos délégués syndicaux **FO** locaux pour vous accompagner et défendre vos droits.