



# Golden Retraite La Checklist Ultime

**Le plan complet, concret et sans stress pour  
préparer ta retraite, étape par étape.**



Marie Lafleur

# Sommaire

- **p.3** – **Partie 1** - Introduction : préparer sa retraite sans stress.
- **p.4 à p.5** – **Partie 2** - La timeline idéale : de 24 mois avant à J+90.
- **p.6 à p.7** – **Partie 3** - La checklist détaillée pour ne rien oublier.
- **p.8 à p.10** – **Partie 4** - Cas particuliers & départs aménagés.
- **p.11 à p.12** – **Partie 5** - Modèles de messages prêts à copier/coller.
- **p.13** – **Partie 6** - Tableaux & fiches pratiques à remplir.
- **p.14 à p.15** – **Partie 7** - Erreurs fréquentes & solutions express.
- **p.16** – **Partie 8** - Ressources officielles (liens utiles).
- **p.17 à p.20** – **Partie 9** - FAQ Golden Retraite.
- **p.21** – **Partie 10** - Conclusion - Coaching & accompagnements.

# 💡 Avant de commencer : ce que vous devez absolument savoir

*Préparer sa retraite, ce n'est pas seulement une question de paperasse ou de dates à retenir. C'est un véritable projet de vie, qui demande de l'anticipation, de l'organisation... et surtout une bonne dose de clarté.*

Beaucoup de futurs retraités pensent qu'il suffit de **"faire la demande en ligne"** quelques semaines avant le départ. Mais en réalité, chaque oubli, chaque erreur ou chaque retard peut avoir des conséquences financières importantes (pensions retardées, trimestres non validés, erreurs de calcul, etc.).

## La bonne nouvelle ?

👉 La majorité de ces erreurs sont évitables.

À condition de savoir quoi faire, quand le faire, et dans quel ordre.

Cette checklist a été conçue comme un plan de route clair et progressif, pour vous aider à garder le cap sans stress ni confusion.

## Comment utiliser ce guide

- Lis la section **"Timeline"** pour savoir quoi faire et quand.
- Imprime la checklist (ou copie-la dans ton Notes/Notion/Sheets).
- Suis les modèles (emails, scripts, listes de pièces) → tu gagnes des semaines.

**⚠ Remarque : les règles peuvent évoluer. Valide toujours les infos clés sur les sites officiels listés dans "Ressources".**





# La timeline idéale (de 24 mois avant à J+90)

## 24–18 mois avant

- Crée/active ton compte retraite : [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr)
- Télécharge ton relevé de carrière (tous régimes, centralisé)
- Liste les périodes manquantes (chômage, maladie, service civique, maternité/paternité, expatriation, apprentissage)
- Ouvre/actualise ton espace l'Assurance retraite (CNAV) : [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)
- Si salarié du privé : crée/actualise ton espace AGIRC-ARRCO : [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

## 18–12 mois avant

- Corrige les anomalies (formulaire "Demande de régularisation" sur CNAV + justificatifs) Majoration de durée d'assurances enfants (non reporté) prévoir livret de famille.
- Simule ton âge de départ & montant (simulateur M@rel sur info-retraite)
- Décide d'une stratégie : partir au légal ? viser le taux plein ?
- Étudie le possible rachat de trimestres (Comparer le coût du rachat de trimestres avec le montant supplémentaire que cela apportera sur la pension, afin de vérifier si l'opération est réellement rentable.)

## 12–6 mois avant

- Anticipe la mutuelle post-retraite (devis, délais)
- Calcule ton budget retraite (voir modèle plus bas)
- Liste tes revenus complémentaires (assurance-vie, PER, foncier, cumul emploi-retraite)
- Si indépendant : vérifie tes cotisations URSSAF & régularisations





# La timeline idéale (de 24 mois avant à J+90) - suite

## 6-4 mois avant

- Prépare tes pièces justificatives (voir check-list complète)
- Vérifie AGIRC-ARRCO : RDV CICAS si besoin (centres d'information)
- Stoppe/ajuste tes versements épargne si nécessaire

## 4-3 mois avant

- Dépose ta demande de retraite en ligne (tous régimes) via info-retraite.fr (dossier unique)
- Dépose la demande AGIRC-ARRCO si elle n'est pas incluse automatiquement
- Surveille les accusés de réception / relances

## J-30 à Jour J

- Confirme la date de cessation d'activité (si salarié : courrier à l'employeur ; si indépendant : formalités URSSAF)
- Vérifie ton taux de prélèvement (impôts) : [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr)

## J à J+90

- Reçois ta notification d'attribution + premier paiement
- Télécharge attestation de paiement & calendrier (CNAV/AGIRC-ARRCO)
- Mets à jour ta banque, assurances, mutuelle, impôts





# Checklist détaillée (à cocher)

## 1) Relevé & carrière (obligatoire)

- Télécharger relevé de carrière sur info-retraite
- Comparer avec tes bulletins / attestations chômage / arrêts maladie
- Lister trous & anomalies (dates, employeurs, trimestres)
- Déposer demande de régularisation (CNAV) avec preuves
- Vérifier points AGIRC-ARRCO (salariés du privé)

## 2) Âge & conditions de départ

- Simuler âge légal & taux plein (Merel)
- Si carrière longue : vérifier l'éligibilité (trimestres cotisés avant 20 ans, etc.)
- Si handicap, pénibilité, invalidité : examiner les dispositifs spécifiques
- Choisir une date cible de départ (en cohérence droits/finances)

## 3) Montant & options de départ

- Simuler pension de base + complémentaire
- Estimer surcote/décote (report/anticipation)
- Évaluer rachat trimestres (formel + chiffrage)
- Décider option : partir tôt / au taux plein / plus tard (surcote)

## 4) Dossier & justificatifs

- CI/passeport, RIB, livret de famille
- Bulletins manquants, attestations Pôle Emploi, arrêts maladie (ameli.fr)
- Certificats service militaire, apprentissage, stages (si comptabilisables)
- Attestations temps partiel / congés parentaux
- Derniers contrats / avenants (si utiles)
- Pour indépendants : attestations URSSAF, déclarations
- Scanner & renommer (aaaa-mm-libellé) → prêt à uploader

**N'hésitez pas à imprimer cette checklist et à la remplir au fur et à mesure, puis à l'afficher bien en vue (bureau, frigo, etc.) pour garder vos démarches sous les yeux.**



# Checklist détaillée (à cocher)

## 5) Dépôt en ligne & suivi

- Déposer demande unique sur info-retraite (4-6 mois avant)
- Suivre notifications + compléter si demandé
- Contacter CICAS pour complémentaire si nécessaire
- Relancer si pas de retour sous 30 jours (modèle de mail ci-dessous)

## 6) Santé, mutuelle, prévoyance

- Comparer mutuelles seniors (couverture + délais)
- Vérifier maintien droits conjoint (si applicable)
- Mettre à jour médecin traitant / ameli.fr

## 7) Budget & impôts

- Remplir tableau budget (modèle plus bas)
- Préparer prélèvement à la source (taux) sur impots.gouv.fr
- Anticiper CSG/CRDS sur pension selon revenu fiscal

## 8) Patrimoine & épargne

- Revue assurance-vie, PER, PEA, compte-titres
- Plan de liquidité (retraits, rente, arbitrages)
- Rendez-vous notaire (transmission/succession) : notaires.fr

## 9) Projet de vie

- Écrire 3 objectifs de retraite (santé, famille, loisirs/projets)
- Planifier semaine type (rythme, activité, sociabilité)
- Lister assos/ateliers à rejoindre (lien social)

**N'hésitez pas à imprimer cette checklist et à la remplir au fur et à mesure, puis à l'afficher bien en vue (bureau, frigo, etc.) pour garder vos démarches sous les yeux.**



## Cas particuliers (check express)

Beaucoup de situations particulières peuvent influencer directement ton âge de départ, le montant de ta pension ou les démarches à réaliser.



### Enfants & majorations de trimestres

- Pour chaque enfant né ou adopté, vous pouvez bénéficier de trimestres supplémentaires (majoration de durée d'assurance). Ces trimestres peuvent être demandés ou régularisés directement depuis votre espace personnel en téléversant votre livret de famille.
- Règle générale : 8 trimestres par enfant (4 pour la maternité/paternité + 4 pour l'éducation).
- Vérifie que ces trimestres apparaissent bien dans ton relevé de carrière.



**Problème fréquent** : anomalies ou absence d'imputation → fais corriger via [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr).



### Expatriation & travail à l'étranger

- Les périodes travaillées à l'étranger peuvent ne pas apparaître automatiquement.
- Si le pays a une convention bilatérale avec la France (UE/EEE/Suisse + accords spécifiques avec le Canada, Maroc, USA, etc.), tes trimestres peuvent être validés.
- Sinon → recours à la CNAV - Service des relations internationales.



**Anticipe bien** : ces dossiers sont longs à traiter.



### Fonction publique (SRE / CNRACL)

- Fonctionnaires titulaires : régime spécifique (CNRACL pour les territoriaux et hospitaliers, SRE pour l'État).
- Départ anticipé possible selon certaines conditions (catégorie active, invalidité).
- Demande de retraite séparée à faire auprès de ta caisse (non centralisée par info-retraite).



Vérifie bien que tu as toutes tes attestations d'affectation, services validés, arrêtés de carrière.



# Cas particuliers (check express) – Suite

## Polypensionnés (plusieurs régimes)

- Cas fréquent : tu as cotisé dans plusieurs régimes (salarié privé, indépendant, fonction publique, agricole...).
- Depuis 2019, une demande unique couvre tous les régimes sur info-retraite.fr.
- Mais chaque caisse calcule sa part → bien vérifier que toutes tes périodes sont prises en compte.

☞ **Piège classique** : certaines périodes courtes ou atypiques “disparaissent”. Compare bien avec tes justificatifs.

## Invalidité & handicap

- Départ anticipé possible à partir de 55 ans si tu as une incapacité permanente d'au moins 50 % ou une reconnaissance de travailleur handicapé (RQTH).
- Vérifie ton taux auprès de la MDPH ou de la CAF.
- Prépare tous les justificatifs médicaux, certificats, décisions administratives → ils sont indispensables pour valider le droit.

☞ **Ces dossiers demandent du temps** → **lance la demande au moins 18 mois avant.**

## Divorce & pension de réversion

- Si tu es séparé(e) ou veuf/veuve, tu peux bénéficier de la pension de réversion (part de la retraite de ton ex-conjoint ou conjoint décédé).
- Conditions (qui varient selon les régimes) :
  - Âge minimum (souvent 55 ans),
  - Plafond de ressources pour le régime de base,
  - Mariage obligatoire (le PACS et le concubinage n'ouvrent pas droit à la réversion).
- Même si tu es remarié(e), certaines règles permettent encore d'y avoir droit selon les caisses.

☞ **Anticipe** : les délais de traitement peuvent être longs (jusqu'à 6-12 mois).



# Cas particuliers (check express) – Suite


## **Retraite progressive**

La retraite progressive permet de réduire ton temps de travail tout en percevant une partie de ta pension.

Règle générale : tu dois travailler entre 40 % et 80 % d'un temps plein, et tu touches en parallèle une fraction de ta retraite correspondant au pourcentage non travaillé.

## **Nouveauté au 1er septembre 2025 :**

- L'âge d'accès à la retraite progressive est abaissé à 60 ans pour toutes les générations, quelle que soit l'année de naissance.
- Pour les retraites progressives ayant pris effet avant le 1er septembre 2025, l'âge d'accès restait compris entre 60 et 62 ans selon l'année de naissance.

 Vérifie avec ton employeur et ta caisse de retraite que ton contrat est éligible, et garde en tête que tu continues à acquérir des droits pendant ta période de retraite progressive.

## Modèles prêts à copier

### **Email — Demande de régularisation (CNAV)**

**Objet :** Demande de régularisation de relevé de carrière - [NOM Prénom, N° sécu]

Bonjour,

Après consultation de mon relevé de carrière sur info-retraite.fr, j'ai identifié les périodes suivantes manquantes/erronées :

- [Mois/Année - Employeur/Période - Anomalie]
- [...]

Vous trouverez ci-joints les justificatifs (bulletins, attestations Pôle Emploi, arrêts maladie, etc.).

Je vous remercie de bien vouloir procéder à la régularisation.

Cordialement,

[NOM Prénom - Tél - N° sécu]

### **Script téléphone — CICAS (AGIRC-ARRCO)**

Bonjour, je prépare mon départ à la retraite pour [mois/année].

Je souhaite vérifier mes points AGIRC-ARRCO et m'assurer que mon dossier est complet.

Pouvez-vous me confirmer les pièces nécessaires et les délais, et m'indiquer s'il est utile de prendre un rendez-vous CICAS ?

## Modèles prêts à copier - suite

### **Relance dossier (si silence >30 jours)**

**Objet :** Relance - Suivi de ma demande de retraite déposée le [date]

Bonjour,

Je me permets de relancer concernant ma demande de retraite (n° de dossier : [xxx]) déposée le [date].

Pouvez-vous m'indiquer l'état d'avancement et les éventuelles pièces manquantes ?

Merci par avance,

[NOM Prénom - Coordonnées]



# Tableaux & fiches pratiques à remplir

## Document de suivi final : **Retrouvez le ici directement**

Ce document a été conçu pour vous aider à suivre pas à pas vos démarches, anticiper vos dépenses, et réunir toutes les pièces nécessaires.



### Comment utiliser ce document ?

#### 1 Faites une copie personnelle :

→ Cliquez sur Fichier > Créer une copie (ainsi vous pourrez renseigner vos réponses et cocher vos cases sans modifier l'original).

#### 2 Naviguez entre les 3 onglets (pages distinctes en bas du document)

- Suivi des démarches : pour suivre vos étapes, dates, contacts et pièces envoyées.
- Budget retraite : pour estimer vos revenus, vos dépenses et ajuster votre plan financier.
- Pièces à réunir : checklist complète des documents à fournir (avec cases à cocher).

#### 3 Remplissez à votre rythme :

- Ajoutez vos dates, montants, contacts ou commentaires selon votre situation.

**⚠ Important :** Ce document est un outil pratique. Les règles de la retraite évoluent régulièrement : validez toujours vos démarches auprès des sites officiels ([info-retraite.fr](http://info-retraite.fr), [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr), [service-public.fr](http://service-public.fr)).

☞ Vous pouvez imprimer chaque onglet ou l'utiliser directement en ligne depuis Google Sheets.



# ⊘ Erreurs fréquentes (et comment les éviter)

## 1 🕒 **Attendre le dernier moment**

Beaucoup de personnes déposent leur dossier au dernier moment, parfois même après leur date de départ souhaitée. Résultat : premiers paiements décalés de plusieurs mois, stress inutile, manque de revenus temporaires.

✅ **Solution** : déposez votre demande 4 à 6 mois avant la date prévue de départ, et commencez à vérifier vos documents 18 mois avant.

## 2 📄 **Ne pas corriger les anomalies**

Les relevés de carrière comportent très souvent des anomalies : périodes manquantes, trimestres non validés, erreurs de salaires reportés. Les ignorer peut vous coûter plusieurs centaines d'euros par mois à vie.

✅ **Solution** : téléchargez votre relevé de carrière (info-retraite.fr), vérifiez-le 18 à 12 mois avant le départ, et demandez une régularisation immédiatement si besoin (CNAV, AGIRC-ARRCO, CICAS).

## 3 📁 **Oublier la retraite complémentaire**

Beaucoup pensent que tout est centralisé... mais la retraite complémentaire (AGIRC-ARRCO pour les salariés du privé) nécessite souvent des vérifications spécifiques.

✅ **Solution** : connectez-vous à votre compte AGIRC-ARRCO, vérifiez vos points acquis et contactez le CICAS en cas d'anomalie.

# ⊘ Erreurs fréquentes (et comment les éviter) – Suite

## 4 Ignorer l'impact fiscal

Certains découvrent trop tard que leur pension est imposable et que leur taux de prélèvement à la source (PAS) n'a pas été actualisé. Résultat : mauvaise surprise sur le premier paiement ou régularisation salée l'année suivante.

✓ **Solution** : connectez-vous à [impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr) dès que vous connaissez vos estimations, et mettez à jour votre taux personnalisé.

---

## 5 Ne pas anticiper sa mutuelle

Beaucoup perdent leur mutuelle d'entreprise sans l'avoir anticipé, et se retrouvent sans couverture ou avec une cotisation exorbitante.

✓ **Solution** : comparez les offres 6 mois avant la date de départ. Certaines mutuelles proposent des contrats "seniors" adaptés. Vérifiez aussi la portabilité de votre mutuelle d'entreprise (jusqu'à 18 mois après le départ).

---

## 6 Aucun suivi des démarches

Sans tableau clair, il est facile d'oublier une étape, de perdre un document, ou de mélanger ses dates. C'est une source de retard et de confusion.

✓ **Solution** : utilisez les tableaux fournis dans cette checklist (Suivi des démarches, Budget retraite, Pièces à réunir). Ils vous feront gagner un temps précieux et réduiront le risque d'erreur.

---

## 7 Sous-estimer les cas particuliers

Divorce, enfants, expatriation, carrière longue, handicap... Chaque situation a ses spécificités. Les négliger, c'est risquer une mauvaise prise en compte de vos droits.

✓ **Solution** : reportez-vous à la section Cas particuliers de ce guide et préparez dès maintenant les justificatifs nécessaires.

## Ressources officielles (liens utiles)

- Compte & démarches retraite (tous régimes) : [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr)
- CNAV - l'Assurance retraite : [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)
- Complémentaire salariés (AGIRC-ARRCO) : [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)
- Fiches pratiques & droits : [service-public.fr](http://service-public.fr)
- Attestations santé : [ameli.fr](http://ameli.fr)
- Indépendants/URSSAF : [urssaf.fr](http://urssaf.fr)
- Impôts & taux PAS : [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr)
- Notaires (succession/anticipation) : [notaires.fr](http://notaires.fr)



# ? FAQ – Golden Retraite : La Checklist Ultime

## ● 1. À quel âge puis-je prendre ma retraite ?

L'âge légal de départ en France dépend de votre année de naissance (entre 62 et 64 ans avec la réforme de 2023). Mais ce n'est pas tout : il faut aussi avoir validé un certain nombre de trimestres cotisés pour bénéficier d'une retraite à taux plein.

☞ **Exemple** : si vous n'avez pas assez de trimestres, vous pouvez partir, mais avec une décote (pension réduite).

## ● 2. Comment savoir combien je vais toucher ?

**Le montant dépend de :**

- votre revenu annuel moyen (ou revenus cotisés),
- de votre taux,
- du nombre de trimestres validés,
- de vos points de retraite complémentaire (AGIRC-ARRCO si salarié du privé).

☞ Vous pouvez simuler gratuitement votre pension via le simulateur M@rel sur [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr).

## ● 3. Je n'ai pas tous mes bulletins de salaire. Est-ce grave ?

Pas nécessairement. Votre relevé de carrière doit déjà contenir la plupart des informations. Mais si vous constatez une anomalie (périodes manquantes, employeurs non comptés), il faut fournir des justificatifs. La Carsat effectue également des recherches auprès des autres Carsat, employeurs etc....

### ☞ **Pas de bulletin ?**

Essayez avec : Attestations Pôle Emploi, Attestations URSSAF (si indépendant), Déclarations fiscales, Contrats de travail ou certificats d'employeur. date effective de départ.

## ? FAQ – Golden Retraite : La Checklist Ultime – suite

### ● 4. Puis-je travailler après ma retraite ?

Oui , c'est ce qu'on appelle le cumul emploi-retraite.

- Si vous partez à taux plein : vous pouvez cumuler sans plafond.
- Si vous partez à taux réduit : le cumul est possible mais devient plafonné.

☞ C'est une bonne option pour compléter vos revenus ou garder une activité. Pour les deux situations, il faut prévenir la Carsat de votre reprise d'activité.

### ● 5. Qu'est-ce que la pension de réversion ?

Si vous êtes veuf/veuve, vous pouvez percevoir une partie de la retraite de votre conjoint(e) décédé(e).

- Conditions : âge minimum (souvent 55 ans), ressources plafonnées pour le régime de base.
- Montant : environ 54 % de la pension de base du défunt + complémentaire selon régime.

☞ Vérifiez les conditions sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr).

### ● 6. Racheter des trimestres, est-ce intéressant ?

Le rachat (par exemple pour des années d'études) permet de compléter votre carrière pour atteindre le taux plein plus vite.

Mais attention :

- C'est cher (de 1 000 € à 4 000 € par trimestre).
- Rentable uniquement si vous gagnez en pension plus que le coût du rachat.

☞ Faites toujours une simulation chiffrée avant de décider.



# ? FAQ – Golden Retraite : La Checklist Ultime – suite

## ● 7. Que se passe-t-il si je pars à l'étranger à la retraite ?

Vous pouvez percevoir vos retraites françaises même en vivant à l'étranger. Mais :

- Vous devez fournir régulièrement un certificat de vie à vos caisses.
- La fiscalité dépend des conventions bilatérales entre la France et votre pays de résidence.

☞ Infos sur : Retraite et expatriation – Service Public.

## ● 8. Quelles sont les démarches à faire et quand ?

- Déposer sa demande de retraite 4 à 6 mois avant la date choisie.
- Fournir toutes les pièces justificatives (voir checklist).
- Surveiller les notifications et relancer si besoin.

☞ **Bonne pratique** : commencez vos vérifications au moins 18 mois avant pour corriger d'éventuelles anomalies.

## ● 9. Comment bien préparer mon budget retraite ?

- Calculez vos revenus attendus : pension de base, complémentaire, épargne, loyers...
- Listez vos dépenses fixes (logement, santé, mutuelle, assurances).
- Anticipez vos loisirs et projets (voyages, activités).

☞ Utilisez le simulateur de budget : [inc-conso.fr](http://inc-conso.fr)



# ? FAQ – Golden Retraite : La Checklist Ultime – suite

## ● 10. Et la mutuelle, que devient-elle ?

En quittant votre emploi, vous perdez généralement la mutuelle d'entreprise. Vous pouvez :

- Maintenir votre mutuelle avec la portabilité (18 mois max),
- Prendre une mutuelle senior adaptée,
- Comparer plusieurs offres avant votre départ.

☞ Infos sur [service-public.fr](http://service-public.fr).

## ● 11. Quels sont les délais de paiement de la retraite ?

**En général :**

- Vous recevez une notification d'attribution quelques semaines après dépôt du dossier.
- Le premier paiement intervient le mois suivant la date effective de départ.

☞ **Si rien ne bouge passé 90 jours** → contactez votre caisse avec une relance écrite.

## ● 12. Que faire si j'ai cotisé à plusieurs régimes ?

C'est courant (salarié, indépendant, fonction publique).

Depuis 2019, la demande est unique et centralisée sur [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr). Chaque régime calcule sa part, mais vous n'avez qu'un seul dossier à déposer.



## Et maintenant ?

### **Vous avez entre les mains Golden Retraite : La Checklist Ultime.**

En suivant chaque étape, vous avez déjà une longueur d'avance pour préparer votre avenir avec sérénité.

### **Mais parfois, malgré une bonne checklist, il reste des questions personnelles :**

- 👉 Ai-je bien compris ma situation particulière ?
- 👉 Quels choix sont les plus intéressants pour mon cas précis ?
- 👉 Comment être sûr(e) de ne rien oublier et d'optimiser mes droits ?

### **C'est pour cela que je propose un accompagnement personnalisé :**

#### 1h de coaching individuel "Retraite sereine"

- Nous passons ensemble en revue votre relevé de carrière et vos démarches
- Je répons à vos questions spécifiques (cas particuliers, fiscalité, mutuelle, etc.)
- Vous repartez avec un plan d'action clair et adapté à votre situation


👉 **Tarif** : 60 € pour 1h de coaching particulier (visio ou téléphone)

### **Réservez dès maintenant votre accompagnement :**

 [Réserver mon coaching retraite](#)

#### **Contactez-moi dès maintenant**

 Email : [fleurymarielaure07@gmail.com](mailto:fleurymarielaure07@gmail.com)

 Téléphone : 07 75 77 12 87

 Site web : [Cliquez pour être redirigé](#)



Marie Lafleur