

CAP RETRAITES

Les 100 questions que vous devriez vous poser A propos de votre retraite

Guide expert, Règles en vigueur à février 2026

Tous montants mentionnés sont illustratifs.

Introduction

La retraite, ça ne s'improvise pas à 62 ans. Ça se prépare à 45.

Voici les 100 questions que nos clients auraient aimé se poser plus tôt, et les réponses précises que ni votre expert-comptable, ni votre banquier, ni les simulateurs en ligne ne vous donnent.

Ce guide est organisé en 3 parties distinctes. Lisez uniquement celle qui vous correspond. Chaque réponse est concrète, sourcée et fondée sur les règles applicables en février 2026. Les montants cités sont illustratifs.

Comment lire ce guide

PARTIE 1, Vous êtes artisan, commerçant, gérant majoritaire, auto-entrepreneur → lisez les 33 questions TNS

PARTIE 2, Vous exercez une profession libérale (médecin, avocat, expert-comptable...) → lisez les 33 questions PL

PARTIE 3, Vous êtes gérant minoritaire, président de SAS, directeur général → lisez les 34 questions dirigeant salarié

⚠ Ces réponses intègrent la LFSS 2026 (LOI n° 2025-1403 du 30/12/2025) et la suspension de la réforme Borne pour les générations 1964-1968.

Ce que vous trouverez dans ce guide, et ce que personne d'autre ne vous montrera

Dans ce guide, vous allez lire 100 questions sur votre retraite. Des questions que vous devriez vous poser et que personne n'a pris le temps de vous poser jusqu'ici.

Mais avant de commencer, sachez ceci :

- 8 dirigeants sur 10 qui nous consultent ont au moins une erreur significative sur leur relevé de carrière.
- Certains en ont 7. Aucun ne le savait.
- **Entre 22 000 € et 323 000 € récupérés sur des dossiers réels. Ce ne sont pas des estimations.**

Les dernières pages de ce guide montrent comment ces erreurs sont détectées et corrigées et ce qu'elles coûtent quand personne ne les cherche. Extraits réels d'expertises CAP RETRAITES : tableaux de pensions, anomalies corrigées, comparatifs de scénarios sur 20 ans. Pas pour impressionner. Pour que vous compreniez exactement ce que vous risquez de laisser sur la table.

TNS / Chefs d'entreprise non-salariés

Artisans, commerçants, gérants majoritaires, auto-entrepreneurs

Les angles morts que le régime SSI ne vous signalera jamais

Bloc A, Cotisations et validation des trimestres

Q1. Comment se calcule réellement un trimestre validé en régime SSI ?

→ Un trimestre SSI est validé dès que vous avez cotisé sur une assiette d'au moins 150 heures × SMIC de l'année. En 2025, avec un SMIC horaire brut autour de 11,88 €, le seuil est d'environ 1 782 € de revenus cotisés. Un seul trimestre peut être validé avec 450 € de revenus dans certaines configurations d'assiette minimale. Ce qui compte : l'assiette cotisée, pas la durée d'activité.

Q2. Pourquoi les années de faibles revenus en début de carrière sont-elles les plus dangereuses ?

→ Parce qu'elles déterminent vos 25 meilleures années de Salaire Annuel Moyen (SAM), qui entre dans la formule de calcul de votre pension de base. Si vous avez 5 années à 8 000 € de revenus (souvent les premières années d'activité indépendante), elles peuvent entrer dans ce calcul et déprimer significativement votre pension. La décision de les améliorer (rachat, régularisation) doit être prise tôt.

Q3. Qu'est-ce que la réforme de l'assiette cotisations 2025 change concrètement pour moi ?

→ La LFSS 2024 (art. 7) a réformé l'assiette de cotisations des TNS, applicable sur les revenus 2025, avec régularisation en 2026. L'assiette de cotisations retraite est désormais calculée sur le revenu net de cotisations, sans l'abattement de 10 % qui existait auparavant pour certains régimes. Résultat : vos cotisations retraite peuvent être légèrement plus élevées, mais votre SAM est aussi potentiellement amélioré. ⚠ Point à vérifier auprès de votre caisse SSI pour votre situation exacte.

Q4. Pourquoi me rémunérer en dividendes détruit ma retraite sans que je le voie ?

→ Les dividendes versés dans une SARL à un gérant majoritaire sont soumis aux cotisations sociales uniquement pour la part qui excède 10 % du capital social. La part non cotisée ne génère aucun droit retraite. Un gérant qui se verse 60 000 € de dividendes non soumis à cotisations peut accumuler des trimestres incomplets ou un SAM bas, et ne s'en rend compte qu'à la liquidation, 20 ans plus tard. Résultat illustratif : une pension de base inférieure de 20 à 35 % à ce qu'elle aurait pu être.

Q5. Qu'est-ce que l'assiette minimale 450h SMIC et comment l'utiliser ?

→ Si vos revenus sont très faibles (début d'activité, année blanche), vous pouvez cotiser volontairement sur l'assiette minimale dite « 450h SMIC », soit environ 5 000 € en 2025. Cette cotisation minimale vous garantit 3 trimestres validés. C'est un levier souvent ignoré en phase de démarrage. Source : Circulaire CNAV 2024-24 du 26/07/2024.

Q6. Combien de trimestres puis-je valider au maximum par an, et dans quelles conditions ?

→ Maximum 4 trimestres par an, quelle que soit votre assiette. Au-delà du seuil de $4 \times 150h$ SMIC ($\approx 7\,128$ € en 2025), chaque trimestre supplémentaire de revenus ne génère plus de trimestre supplémentaire. L'optimisation n'est donc pas quantitative (cotiser plus ne donne pas plus de trimestres), mais qualitative (qualité de l'assiette pour le SAM).

Bloc B, Relevé de carrière et anomalies

Q7. Comment lire mon relevé SSI et repérer les anomalies ?

→ Votre Relevé Individuel de Situation (RIS) est disponible sur assuranceretraite.fr (espace personnel). Vérifiez pour chaque année : le nombre de trimestres validés (attendus vs réels), l'assiette retenue, et la caisse d'affiliation. Signal d'alerte : moins de 3 trimestres sur une année d'activité déclarée à l'URSSAF, ou une assiette nulle malgré un chiffre d'affaires positif.

Q8. Quelles sont les erreurs les plus fréquentes sur les relevés TNS ?

→ Les 5 anomalies les plus fréquentes chez les TNS : (1) Trimestres non reportés sur les années de régularisation URSSAF tardive ; (2) Assiettes plancher non appliquées lors d'années de faibles revenus ; (3) Périodes en auto-entrepreneur non converties en trimestres faute d'assiette suffisante ; (4) Changement de statut (EIRL→SARL) créant un trou dans le relevé ; (5) Période de retraite progressive non correctement affectée au RCI.

Q9. Peut-on corriger une erreur sur une année vieille de 20 ans ?

→ Oui. Il n'existe pas de prescription extinctive pour la rectification des droits retraite en votre faveur. Si vous disposez de preuves (déclarations URSSAF, avis de cotisation SSI, DSI), vous pouvez demander une rectification sur des années anciennes. En pratique, les pièces justificatives s'amenuisent avec le temps, raison pour laquelle l'audit doit être fait le plus tôt possible.

Q10. Que faire si une période d'activité est absente de mon relevé ?

→ Rassemblez les preuves d'activité et de cotisation (attestations URSSAF, avis d'imposition, bulletins de liaison SSI). Déposez une demande de régularisation auprès de votre caisse SSI avec ces pièces. En cas de refus ou d'absence de réponse sous 2 mois, une voie de recours amiable (CRA) puis contentieuse (TASS) est possible. Les délais moyens de régularisation sont de 6 à 18 mois.

**+109
€/mois**

Récupérés, 26 160 € sur 20
ans

► **Cas réel**, Véronique S., 65 ans, médecin libérale. Double anomalie : 7 trimestres CNAV non reconstitués (remplacements 1981–1986), un cabinet précédent avait conclu à l'impossibilité. CAP RETRAITES a obtenu leur validation sur preuves reconstituées. Deuxième anomalie : majoration 3^e enfant non appliquée, l'enfant élevé pendant 9 ans était celui de son premier conjoint (CSS Art. L351-4). Seuls ses 2 enfants biologiques avaient été comptabilisés.

→ Voir l'extrait d'expertise p. XX, [Tableau anomalies détectées](#)

Q11. Comment vérifier que mes cotisations URSSAF ont bien généré des droits retraite ?

→ Comparez ligne à ligne votre historique de cotisations URSSAF (accessible dans votre espace Secu-Indépendants.fr) avec votre RIS. Une cotisation appelée ne signifie pas automatiquement que le droit a été enregistré, notamment en cas de défaut de paiement partiel ou de régularisation tardive. Si l'écart dépasse 4 trimestres sur 5 ans, c'est un signal d'audit obligatoire.

Q12. Pourquoi une erreur dans mes déclarations URSSAF ou DSN peut-elle effacer des trimestres retraite ?

→ Le flux déclaratif entre vos déclarations URSSAF (ou DSN pour les salariés) et la CNAV est automatisé. Si vos données contiennent des erreurs, codification du statut, numéro SIRET erroné, fusion d'assiettes en multi-activité, déclaration sociale et fiscale unique mal renseignée, la CNAV enregistre les trimestres sur la base des données reçues, pas de vos revenus réels. Résultat : des trimestres perdus que la caisse n'a pas signalés et que vous ne découvrez qu'au moment de liquider. Sources : Assurance retraite (flux DSN/DADS-U) ; URSSAF ; impots.gouv.fr (déclaration sociale et fiscale unique des indépendants).

Bloc C, Rachat de trimestres

Q13. Quelles années puis-je racheter et à quel coût ?

→ Le rachat Fillon (Art. L351-14-1 CSS) vous permet de racheter jusqu'à 12 trimestres correspondant à des années d'études supérieures validées (licence, master, grande école) ou à des années incomplètes (moins de 4 trimestres). Le barème 2026 est fixé par la Circulaire CNAV 2026-04 du 05/02/2026. Le coût dépend de votre âge et de vos revenus moyens des 3 dernières années : il est moins élevé si vous rachetez jeune.

Q14. Comment calculer si un rachat est rentable pour moi ?

→ Comparez le coût du rachat avec le gain mensuel de pension actualisé sur votre espérance de vie. Règle pratique : si le point mort de rentabilité est inférieur à 10 ans après votre date de liquidation prévisionnelle, le rachat est généralement rentable. Pour un TNS né en 1968, le point mort d'un rachat à 50 ans est souvent atteint vers 75-76 ans (illustratif). La déductibilité fiscale réduit le coût réel de 30 à 45 % selon votre taux marginal.

-40 %
coût réel

► **Cas réel**, Mylène L., profession libérale, 54 ans. Devis caisse : 38 910 € pour 10 trimestres. Coût réel après déductibilité fiscale (TMI 41 %) : 22 957 €. Ce que la caisse n'avait pas précisé. ROI : 8,3 ans.

→ Voir l'analyse complète p. XX, Tableau anomalies & opportunités

Q15. Quelle est la stratégie de timing optimal pour racheter ?

→ Le coût du rachat augmente avec l'âge : racheter à 45 ans coûte significativement moins cher qu'à 55 ans pour le même nombre de trimestres. Mais le délai de rentabilité est aussi plus long. Optimum fréquent : entre 48 et 52 ans, quand les revenus sont suffisamment stables pour permettre la déductibilité maximale, et que le délai de récupération reste raisonnable. Ne jamais racheter sans avoir préalablement vérifié que les trimestres manquants ne sont pas récupérables via une régularisation (gratuite).

-15 953 €
d'économie fiscale
réalisée

► **Cas réel**, Mylène L., 54 ans, profession libérale. Devis caisse pour rachat 10 trimestres : 38 910 €. Ce que personne ne lui avait précisé : avec un TMI de 41 %, ce rachat est partiellement déductible. Coût réel : 22 957 €, soit 40 % de moins que le prix affiché. ROI en 8,3 ans. +231 €/mois à vie.

→ Voir l'extrait d'expertise p. XX, Tableau anomalies et opportunités

Q16. La déductibilité fiscale du rachat en BIC/BNC : comment ça fonctionne ?

→ Le coût du rachat est intégralement déductible de votre revenu imposable l'année du paiement, et hors plafond d'épargne retraite (il ne consomme pas votre enveloppe PER/Madelin). Pour un TNS au BNC avec un taux marginal de 41 %, un rachat à 10 000 € revient en net à 5 900 €. L'échelonnement sur 3 ans est possible, avec déductibilité chaque année. Source : BO Fip-Impôts, IR-BASE-20-60-10.

Q17. Ce que le rachat Fillon ne permet pas ?

→ Le rachat Fillon améliore le taux de liquidation et/ou la durée d'assurance, mais il ne génère pas de trimestres cotisés au sens strict. Or, la retraite anticipée pour carrière longue, l'inaptitude ou l'incapacité permanente requièrent des trimestres cotisés, les trimestres rachetés n'y sont pas éligibles. Si votre objectif est une retraite anticipée carrière longue, le rachat seul ne suffira pas.

Bloc D, Retraite progressive et surcote

Q18. À partir de quel âge puis-je demander la retraite progressive, et quelles sont les conditions ?

→ Depuis le 01/09/2025, l'âge minimal d'accès à la retraite progressive est fixé à 60 ans (Décret n° 2025-681 du 15/07/2025, Art. L351-15 CSS). Condition : justifier d'au moins 150 trimestres tous régimes confondus à la date de demande. En tant que TNS, la retraite progressive vous permet de percevoir une fraction de votre pension SSI tout en continuant votre activité à temps réduit. Source : Service-public.fr actualité A18399 ; Art. L351-15 CSS.

Q19. Quelles sont les conditions spécifiques aux TNS pour la retraite progressive ?

→ Pour les TNS, la retraite progressive implique une réduction d'activité effective. La pension partielle est calculée au prorata de la réduction d'activité. Point crucial : le point de départ de la retraite progressive est fixé au 1er jour du trimestre civil suivant la demande, pas au jour de la demande. Anticiper la date de dépôt de votre demande peut vous faire gagner ou perdre un trimestre complet de prestation.

Q20. Comment la retraite progressive alimente-t-elle ma surcote ?

→ Pendant la retraite progressive, vous continuez à cotiser et à accumuler des trimestres cotisés. Si vous dépassez votre durée requise ET votre âge légal pendant cette période, chaque trimestre supplémentaire génère une surcote de 1,25 % sur votre pension de base (Art. L351-1-2 CSS). Sur 4 ans de retraite progressive avec surcote, le gain peut atteindre 20 % sur votre pension de base, gain définitif et à vie.

Q21. Combien vaut réellement un trimestre de surcote sur ma pension ?

→ Surcote = +1,25 % de majoration du taux de liquidation par trimestre cotisé au-delà de la durée requise, après l'âge légal. Sur une pension de base illustrative de 800 €/mois, chaque trimestre de surcote ajoute 10 €/mois à vie, soit 120 €/an. Sur 20 ans de retraite, un trimestre de surcote représente un gain actualisé d'environ 1 800 à 2 000 € (illustratif, hors revalorisation).

+577
€/mois

surcote récupérée

► **Cas réel**, Philippe R., dirigeant TNS, 71 ans. Avait travaillé 8 ans après son taux plein sans le savoir. Surcote de 31 trimestres non détectée par la CNAV. Pension sans surcote : 1 488 € → avec surcote : 2 065 €. Gain sur 20 ans : 138 000 €. Résolu en moins de 90 jours.

→ Voir le calcul détaillé p. 29, Tableau des pensions + projection patrimoniale

Q22. La combinaison retraite progressive + PER : en quoi est-ce un double levier ?

→ Pendant la retraite progressive, vos revenus d'activité restent imposables. Vous pouvez continuer à alimenter votre PER (Plan d'Épargne Retraite) et déduire ces versements de votre résultat imposable. Pendant ce temps, vous percevez une fraction de pension (non soumise à l'IS). Double effet : réduction fiscale sur les versements PER + accumulation de surcote. Ce levier est quasi-inexistant dans les guides concurrents

Bloc E, Cumul emploi-retraite

Q23. Puis-je continuer à travailler après avoir liquidé ma pension SSI ?

→ Oui. Le cumul emploi-retraite (CER) vous permet de liquider votre pension SSI tout en continuant une activité. Avant le 01/01/2027, la seconde pension (générée par les nouvelles cotisations en CER) est plafonnée à 5 % du PASS annuel, soit environ 2 403 €/an (illustratif 2026). À partir du 01/01/2027, le CER est refondu et les cotisations génèrent de nouveaux droits sans plafond, un changement majeur.

Q24. Qu'est-ce qui change au 01/01/2027 sur le CER et pourquoi ma date d'effet de pension est cruciale ?

→ La LFSS 2026 (Art. 102 LOI 2025-1403 ; Art. L161-22 CSS) refond entièrement le CER pour les assurés dont la PREMIÈRE PENSION DE VIEILLESSE DE BASE prend effet à compter du 01/01/2027. Le nouveau mécanisme fonctionne en 3 étages selon l'âge : (1) avant l'âge légal : la pension est réduite à due concurrence des revenus professionnels perçus ; (2) entre l'âge légal et 67 ans : réduction à hauteur de la moitié du dépassement d'un seuil fixé par décret ; (3) à partir de 67 ans : cumul intégral. Si votre première pension de base prend effet AVANT le 01/01/2027, vous restez soumis aux anciennes règles (plafond 5 % PASS). Ce critère, la date d'effet de votre première pension, est plus déterminant que votre date de naissance.

Q25. Dans quels cas mes cotisations de CER ouvrent-elles de nouveaux droits à pension ?

→ Cela dépend de la date d'effet de votre première pension de base (Art. L161-22-1-1 CSS). Si votre première pension a pris effet entre le 01/09/2023 et le 31/12/2026 : vous pouvez générer une seconde pension, mais plafonnée à 5 % du PASS. Si votre première pension prend effet à compter du 01/01/2027 : le plafond est supprimé et le mécanisme en 3 étages s'applique (voir Q24). Il ne suffit pas d'être en activité en 2025 ou 2026 pour bénéficier des règles 2027, c'est la date d'effet de votre première liquidation qui détermine le régime applicable.

Q26. Quel est le plafond de la seconde pension CER, et évolue-t-il après 2027 ?

→ Pour les premières pensions prenant effet entre le 01/09/2023 et le 31/12/2026 : la seconde pension est plafonnée à 5 % du PASS annuel (Art. D161-2-22-1 CSS), soit environ 2 318 €/an en 2025. Ce plafond s'applique tous régimes confondus. Pour les premières pensions prenant effet à compter du 01/01/2027 : le plafond explicite de 5 % du PASS est supprimé par la refonte de l'Art. L161-22 CSS (LFSS 2026, art. 102). Le nouveau régime fonctionne par écrêtement proportionnel selon les 3 étages décrits en Q24, les décrets d'application préciseront les seuils définitifs. ⚠ Montants illustratifs, à vérifier sur Circulaire CNAV en vigueur.

463 698 €

D'écart maximal entre scénarios, même profil

► **Cas réel**, Dirigeant, carrière mixte contractuel FP (1986–1998) puis chef d'entreprise TNS. 5 scénarios comparés sur 20 à 30 ans : départ en carrière longue à 60 ans 9 mois vs départ à 67 ans. L'IRCANTEC bloqué jusqu'à l'âge légal, contrainte invisible qui modifie radicalement l'arbitrage. La bonne date n'est pas celle qu'on croit.

→ Voir l'extrait d'expertise p. XX, Comparatif 5 scénarios

Q27. À partir de quel âge le CER devient-il totalement libéré ?

→ Actuellement, le CER dit « libéré » (sans condition de rupture du lien professionnel) est accessible dès lors que vous avez liquidé à taux plein (durée requise atteinte ou âge de 67 ans). Pour les TNS, la liquidation à taux plein ouvre le CER libéré sans limite de revenu ni de plafond de seconde pension sous le régime refondu 2027. Vérifiez votre situation précise selon votre génération.

Bloc F, LFSS 2026 et impact sur les TNS

Q28. Suis-je concerné par l'ajustement 2026 du calendrier de l'âge légal ?

→ Vous êtes concerné si vous êtes né entre 1964 et 1968 ET que votre pension prend effet à compter du 01/09/2026. La LFSS 2026 (art. 105, LOI n° 2025-1403) modifie le calendrier de relèvement de l'âge légal et de la durée d'assurance codifié aux Art. L161-17-2 et L161-17-3 du CSS. ⚠ Si votre pension prend effet AVANT le 01/09/2026, les barèmes issus de la réforme 2023 (Loi n° 2023-270) s'appliquent. La date d'effet de votre pension est le critère déterminant, pas votre âge à lui seul.

Q29. Quel est mon nouvel âge légal si je suis né entre 1964 et 1968 ?

→ Né en 1964 → 62 ans 9 mois, 170 trimestres. Né en T1 1965 (jan-mars) → 62 ans 9 mois, 170 trimestres. Né en T2-T4 1965 (avr-déc) → 63 ans, 171 trimestres. Né en 1966 → 63 ans 3 mois, 172 trimestres. Né en 1967 → 63 ans 6 mois, 172 trimestres. Né en 1968 → 63 ans 9 mois, 172 trimestres. Source : LOI n° 2025-1403 du 30/12/2025, Art. 105 / CADRE_TECHNIQUE_SOCLE_v1, section 4.4, validé 03/03/2026.

Q30. Qu'est-ce que ça change concrètement sur ma date de départ prévue ?

→ Si vous êtes né en 1966 et que vous anticipiez partir à 64 ans (réforme Borne initiale), la suspension vous permet de partir à 63 ans 6 mois, soit 6 mois plus tôt, sous réserve d'avoir les 172 trimestres requis. Sur une pension illustrative de 1 500 €/mois, 6 mois d'anticipation représente 9 000 € de pension supplémentaire et une entrée en jouissance de vos droits avancée de 6 mois.

Q31. Les majorations pour enfants comptent-elles maintenant pour les carrières longues ?

→ Oui, depuis le 01/09/2026. La LFSS 2026 intègre les majorations de durée d'assurance pour maternité, adoption et éducation dans le calcul des trimestres cotisés pour l'accès à la retraite anticipée carrière longue, dans la limite de 2 trimestres. Si vous êtes mère TNS avec des enfants, ce nouveau droit peut vous ouvrir la retraite anticipée carrière longue là où elle vous était refusée. Vérifiez votre relevé.

Q32. La réforme de l'assiette TNS 2025 impacte-t-elle mes trimestres déjà validés ?

→ Non. La réforme de l'assiette (LFSS 2024 art. 7) s'applique sur les revenus 2025, avec régularisation en 2026. Elle ne modifie pas rétroactivement les trimestres déjà validés sur des exercices antérieurs. En revanche, elle peut modifier votre SAM si vos revenus 2025-2026 entrent dans vos 25 meilleures années, avec un impact positif ou négatif selon votre profil.

Q33. Quelles décisions dois-je prendre avant le 01/09/2026 ?

→ Trois décisions critiques avant le 01/09/2026 : (1) Si votre pension peut prendre effet avant cette date, simulez si les anciens barèmes (réforme Borne) ou les nouveaux (suspension) sont plus favorables, cela dépend de votre génération. (2) Si vous avez des enfants et souhaitez la carrière longue, vérifiez si les 2 trimestres maternité vous ouvrent ce droit dès septembre 2026. (3) Si vous envisagez une retraite progressive, déposez votre demande en anticipant le délai de traitement (2 à 4 mois en pratique).

PARTIE 2 · 33 questions

Professions libérales

Médecins, avocats, experts-comptables, notaires, architectes : les spécificités de vos régimes que vos confrères ignorent eux aussi

Bloc A, Comprendre son régime

Q34. Quelle est la différence entre mon régime de base CNAVPL et ma section complémentaire ?

→ Le régime de base CNAVPL fonctionne par points depuis 2004 : vous cotisez, vous acquérez des points, vous liquidez une rente. Il est commun à toutes les professions libérales non salariées (hors avocats = CNBF, hors notaires = CRPCEN). Votre section complémentaire (CARMF, CARPIMKO, CAVEC, CARCDSF, CAVP, CAVOM...) est un régime distinct géré par votre caisse : ses règles, son barème de points et sa valeur de service sont spécifiques. Les deux peuvent avoir des taux pleins à des dates différentes.

Q35. Dois-je liquider les deux en même temps ?

→ Non, ce n'est pas une obligation légale, mais c'est souvent la stratégie optimale. Vous pouvez liquider votre régime de base CNAVPL sans liquider votre section complémentaire (et inversement). Cependant, certaines sections exigent une liquidation simultanée pour maintenir les droits à réversion. Vérifiez les statuts de votre caisse. La dissociation peut être tactique si votre section complémentaire est en surcote et que votre CNAVPL est à taux plein.

Q36. Comment fonctionnent les points dans mon régime complémentaire ?

→ Chaque caisse a sa propre valeur d'acquisition et de service du point, révisée annuellement. Pour la CARMF (médecins), la valeur du point de retraite complémentaire varie selon les classes de cotisation. Pour la CAVEC (experts-comptables), le nombre de points acquis dépend de la classe choisie. Pour la CARPIMKO (auxiliaires médicaux), le système est basé sur des classes obligatoires. Vérifiez annuellement sur le site de votre caisse, les valeurs publiées varient chaque année.

Q37. Puis-je avoir deux taux plein différents sur mes deux régimes ?

→ Oui. Le taux plein CNAVPL s'obtient aux mêmes conditions que le régime général : durée requise (selon votre génération) ET âge légal. Votre section complémentaire peut avoir ses propres conditions de taux plein ou appliquer un abattement spécifique pour départ avant un certain âge. Vérifiez que vous atteignez le taux plein sur CHACUN de vos régimes avant de liquider.

Q38. Que se passe-t-il si je change de caisse en cours de carrière ?

→ En cas de changement d'activité libérale entraînant un changement de section (ex. passage de CARPIMKO à CARCDSF après une spécialisation), chaque section conserve vos droits acquis indépendamment. Vous liquiderez les deux sections séparément. Le risque : oublier une période d'affiliation dans une ancienne caisse. Vérifiez l'exhaustivité de vos affiliations sur info-retraite.fr.

Q39. Qu'est-ce que le régime invalidité-décès de ma caisse et comment interagit-il avec ma retraite ?

→ Toutes les sections CNAVPL comprennent un régime de prévoyance (invalidité-décès). La liquidation de votre retraite complémentaire met fin à vos droits à la rente d'invalidité de la même caisse. Si vous êtes en invalidité partielle et envisagez de liquider, calculez précisément ce que vous perdez en prestations d'invalidité versus ce que vous gagnez en pension. Ce calcul est rarement fait et peut représenter des sommes importantes.

Bloc B, Anomalies sur les relevés de points

Q40. Comment vérifier que mes points CNAVPL sont corrects ?

→ Votre relevé CNAVPL est accessible sur cnavpl.fr (espace personnel). Vérifiez pour chaque année : le nombre de points acquis, la classe de cotisation, et la présence effective de la période. Comparez avec vos déclarations de revenus et vos appels à cotisation. Signal d'alerte : une année d'exercice libéral avec 0 point ou un nombre de points anormalement bas par rapport à votre revenu déclaré.

Q41. Les années de remplacement avant installation sont-elles toujours comptabilisées ?

→ Non, et c'est l'une des anomalies les plus fréquentes. Si vous avez effectué des remplacements (médecin, pharmacien, avocat stagiaire) avant votre installation, vous étiez affilié à la caisse dès le premier remplacement, mais les cotisations n'ont pas toujours été correctement imputées. Vérifiez systématiquement les 3 premières années d'activité et toute période de remplacement antérieure à l'installation officielle.

Q42. Pourquoi les 3 premières années d'installation sont-elles les plus risquées en termes d'anomalies ?

→ L'affiliation à votre section complémentaire prend effet au premier jour d'exercice, mais les cotisations provisionnelles sont calculées sur une base forfaitaire les 2 premières années. La régularisation intervient 2 ans après, et peut générer des anomalies d'imputation si vous avez changé de mode d'exercice, de structure ou de région entre-temps. Résultat : des points perdus ou mal affectés, souvent invisibles sur le relevé.

Q43. Peut-on récupérer des points non comptabilisés sur des années anciennes ?

→ Oui, sans limitation de prescription en votre faveur. Si vous prouvez (cotisations versées, déclarations de revenu, relevé URSSAF-SSI) que des cotisations ont été versées sans que les points correspondants aient été crédités, vous pouvez déposer une demande de rectification auprès de votre caisse. Les délais de traitement sont de 6 à 24 mois selon les caisses.

Q44. Quelles sont les anomalies spécifiques à ma caisse ?

→ CARMF (médecins) : vérifier les classes de cotisation lors des années de début d'activité hospitalière. CNBF (avocats) : vérifier les périodes de collaborateur libéral avant association. CARPIMKO (auxiliaires médicaux) : vérifier la prise en compte des remplacements non conventionnés. CAVEC (experts-comptables) : vérifier les années de changement de structure (BNC → SEL). CARCDSF (chirurgiens-dentistes) : vérifier la coordination avec CNAV pour les praticiens hospitaliers. Chaque caisse a ses propres zones d'ombre.

+109
€/mois
récupérés

► **Cas réel**, Véronique S., médecin libérale, 65 ans. Double anomalie : 7 trimestres CNAV manquants (remplacements 1981–1986) + majoration 10 % pour 3ème enfant non appliquée. Un cabinet précédent avait conclu à l'impossibilité. CAP RETRAITES a obtenu les 7 trimestres sur preuves reconstituées. Gain sur 20 ans : 26 160 €.

→ Voir le dossier complet p. 30-31, Tableau anomalies détectées et corrigées

Q45. Comment les assiettes plafonnées en début de carrière impactent-elles mes points définitivement ?

→ Les cotisations versées sur une assiette réduite (revenus faibles en début d'activité) génèrent proportionnellement moins de points. Ces points ne peuvent pas être rattrapés a posteriori, sauf via un rachat de points spécifique à votre section (si disponible). Les premières années d'exercice libéral sont donc doublement critiques : faibles revenus ET faible capitalisation de points pour la vie entière.

Bloc C, Rachat spécifique professions libérales

Q46. Qu'est-ce que le rachat ouvert aux professions libérales non réglementées (Art. 108 LFSS 2022) ?

→ La LFSS 2022 (Art. 108) a ouvert un dispositif de rachat spécifique aux professionnels libéraux relevant de la CIPAV qui ont été affiliés à cette caisse pour des activités exercées entre 1985 et 2017, sans avoir cotisé au régime complémentaire d'invalidité-décès pendant cette période. Le Décret 2024-766 a précisé les modalités. Ce rachat concerne notamment les consultants, formateurs et coachs passés par la CIPAV.

Q47. Quelles professions sont éligibles et pour quelles périodes ?

→ Sont éligibles les professions ayant relevé de la CIPAV pour des activités exercées entre le 01/01/1985 et le 31/12/2017. Les professions réglementées (médecins, avocats, notaires...) disposent de leur propre mécanisme de rachat au sein de leur section. Le rachat Art. 108 LFSS 2022 cible spécifiquement les anciens affiliés CIPAV qui ont exercé des activités libérales sans être couverts par une section sectorielle.

Q48. Comment fonctionne le barème 2026 (Circulaire CNAV 2026-04) ?

→ Le barème de rachat applicable en 2026 est fixé par la Circulaire CNAV 2026-04 du 05/02/2026, disponible sur legislation.lassuranceretraite.fr. Il prend en compte votre âge à la date de demande et vos revenus moyens des 3 dernières années, selon les mêmes tranches (T1/T2/T3 par rapport au PASS) que le rachat Fillon standard. Plus vous rachetez tôt, moins c'est cher.

Q49. Existe-t-il un rachat spécifique à ma section complémentaire ?

→ Certaines sections proposent des rachats de points complémentaires propres à leurs règles. La CARMF propose un rachat d'années d'internat non ou insuffisamment cotisées. La CNBF propose un rachat pour les années de stage d'avocat. Consultez les statuts et règlements intérieurs de votre section pour identifier les fenêtres disponibles, souvent soumises à des délais d'exercice minimum avant de pouvoir racheter.

Q50. Comment combiner rachat CNAVPL et rachat section complémentaire ?

→ Les deux rachats sont indépendants et cumulables. Stratégie optimale : d'abord identifier les trimestres manquants sur le régime de base CNAVPL (rachat Fillon), puis identifier les points manquants sur la section complémentaire (rachat sectionnel). Calculer la rentabilité de chaque opération indépendamment. La déductibilité fiscale s'applique aux deux, hors plafond PER.

Bloc D, Retraite progressive et surcote

Q51. Puis-je demander la retraite progressive depuis le 01/09/2023 ?

→ Oui. La réforme Borne (Loi 2023-270) a ouvert la retraite progressive aux professions libérales à compter du 01/09/2023. Avant cette date, ce dispositif était réservé aux salariés. Vous devez justifier d'au moins 150 trimestres tous régimes confondus. La retraite progressive à 60 ans est accessible depuis le 01/09/2025 (LFSS 2025).

Q52. Quelles sont les règles spécifiques CNBF pour la retraite progressive ?

→ La CNBF (avocats) a ses propres règles de retraite progressive définies dans son règlement intérieur. Les avocats peuvent bénéficier de la retraite progressive en réduisant leur activité au barreau. La condition de « réduction d'activité » est appréciée par le Conseil de l'Ordre et la CNBF conjointement. ⚠ Point à vérifier directement auprès de la CNBF, les modalités pratiques évoluent.

Q53. Pourquoi le point de départ au 1er jour du trimestre civil est-il crucial pour les PL ?

→ Comme pour les TNS, la retraite progressive des professions libérales prend effet au 1er jour du trimestre civil suivant la demande. Si vous déposez votre demande le 15 mars, le premier versement sera au 1er juillet (trimestre civil suivant). Si vous la déposez le 2 avril, le premier versement sera aussi au 1er juillet. Timing optimal : déposer juste après le 1er jour d'un trimestre pour maximiser la durée de perception.

Q54. Comment la surcote fonctionne-t-elle sur mon régime de base CNAVPL ?

→ La surcote sur le régime de base CNAVPL fonctionne selon les mêmes règles que le régime général : +1,25 % par trimestre cotisé après l'âge légal ET au-delà de la durée requise (Art. L351-1-2 CSS). La CNAVPL applique ce même mécanisme à ses points : chaque trimestre de surcote majore le taux de liquidation de vos points CNAVPL. Vérifiez votre relevé pour identifier le nombre de trimestres de surcote potentiels.

Q55. La surcote s'applique-t-elle aussi sur ma section complémentaire ?

→ Pas systématiquement. La surcote est un mécanisme du régime de base (CNAVPL / CNAV). Votre section complémentaire applique ses propres règles de bonification ou de majoration pour départ tardif. Certaines sections (comme la CARMF) n'appliquent aucune majoration pour départ tardif, vos points sont liquidés à leur valeur du jour, quelle que soit la date de liquidation. Vérifiez les règles spécifiques de votre caisse.

Bloc E, Installation tardive et carrières mixtes

Q56. Combien coûte vraiment chaque année d'installation retardée après 30 ans ?

→ Chaque année d'installation retardée a un double coût : (1) moins de points accumulés sur la durée totale de carrière et (2) un SAM (Salaire Annuel Moyen CNAVPL) potentiellement plus faible si les années d'études ou de résidanat ne sont pas rachetées. Pour un médecin illustratif installé à 32 ans vs 30 ans, la différence peut représenter 80 à 120 € de pension mensuelle à vie. Sur 25 ans de retraite, c'est 24 000 à 36 000 € (illustratif).

Q57. J'ai été salarié avant de m'installer : comment coordonner mes deux régimes ?

→ Si vous avez été salarié avant votre installation libérale, vous relevez du régime général (CNAV) pour vos années salariées et de la CNAVPL pour vos années libérales. Vous êtes poly pensionné. La règle LURA (Liquidation Unique des Régimes Alignés) s'applique entre CNAV, MSA et SSI, mais PAS entre CNAV et CNAVPL. Vous liquidez donc vos deux régimes séparément, potentiellement à des dates différentes.

Q58. Qu'est-ce que la règle LURA et comment s'applique-t-elle aux poly pensionnés PL ?

→ La LURA (Liquidation Unique des Régimes Alignés, Décret 2017-334) harmonise le calcul de la pension entre CNAV, MSA et SSI pour les poly pensionnés qui ont cotisé à plusieurs de ces régimes. Elle ne s'applique PAS à la CNAVPL ni aux sections complémentaires. Si vous avez eu une carrière salarié + libéral, vos droits CNAV sont calculés sur les seules années salariées, et vos droits CNAVPL sur les seules années libérales. Aucune mutualisation n'est possible entre ces deux blocs.

Q59. J'ai travaillé dans l'UE/EEE/Suisse ou hors UE : comment mes périodes étrangères comptent-elles ?

→ Dans l'UE, l'EEE et la Suisse : le Règlement (CE) n° 883/2004 et son règlement d'application (CE) n° 987/2009 coordonnent les régimes. Vos périodes d'assurance étrangères sont totalisées pour l'ouverture des droits (âge légal, durée minimale) mais ne majorent pas votre pension française, chaque État verse sa propre pension au prorata. Hors UE : des accords bilatéraux peuvent exister (Maroc, Tunisie, États-Unis...), consultez le CLEISS (cleiss.fr) pour vérifier si votre pays est couvert et selon quelles modalités. Sources : Règlement (CE) n° 883/2004 ; Règlement (CE) n° 987/2009 ; CLEISS.

TBD

Trimestres à confirmer,
dossier en instruction

► **Cas réel**, Simon B., 63 ans, cadre supérieur. Activité aux États-Unis en 1985 n'apparaissant nulle part sur son relevé CNAV. La convention bilatérale France–USA permet pourtant la totalisation de ces périodes. Sans contrôle, ces droits auraient été perdus définitivement à la liquidation. Dossier envoyé à la CARSAT avec justificatifs de l'établissement américain. Délai estimé : 3 mois.

→ Voir l'extrait d'expertise [Tableau anomalies détectées](#)

Q60. Puis-je bénéficier du minimum contributif malgré un régime complémentaire ?

→ Le minimum contributif (MICO, Art. L351-10 CSS) est une garantie minimale de pension de base pour les assurés à faibles revenus. Il s'applique uniquement sur le régime de base (CNAVPL ou CNAV), pas sur les sections complémentaires. Condition : avoir liquidé à taux plein ET avoir une pension de base inférieure au MICO (montant à vérifier sur Circulaire CNAV 2024-39). Une carrière libérale avec de faibles revenus sur des années anciennes peut y être éligible.

Bloc F, Spécificités caisses et LFSS 2026

Q61. Mon âge légal a-t-il changé avec la LFSS 2026 (générations 1964-1968) ?

→ Oui, si vous êtes né entre 1964 et 1968 ET que votre pension prend effet à compter du 01/09/2026. La suspension de la réforme Borne (Art. 104 LOI 2025-1403) abaisse l'âge légal par rapport à ce que prévoyait la réforme 2023. Les mêmes paramètres que pour les TNS s'appliquent : né en 1964 → 62 ans 9 mois, 170 trimestres. Né en 1966 → 63 ans 6 mois, 172 trimestres.

Q62. La suspension de la réforme Borne s'applique-t-elle de la même façon à la CNAVPL et à ma section ?

→ La suspension modifie les conditions de taux plein sur la CNAVPL (régime de base) de la même façon qu'au régime général. Pour votre section complémentaire, l'impact dépend des règles propres de votre caisse : certaines sections calquent leurs conditions sur la CNAVPL, d'autres ont leurs propres barèmes. Vérifiez auprès de votre section si la suspension LFSS 2026 modifie votre âge de taux plein sectionnel.

Q63. Qu'est-ce que le CER refondu en 2027 change pour les professions libérales ?

→ À partir du 01/01/2027, les cotisations versées en CER par les professions libérales génèrent une seconde pension sans plafond, sur les régimes de base et complémentaire. Avant 2027, la seconde pension est plafonnée à 5 % du PASS sur le régime de base. Pour un médecin ou un avocat souhaitant continuer à exercer après la liquidation, 2027 représente un changement majeur dans l'équation économique du CER.

Q64. Les majorations maternité pour carrières longues s'appliquent-elles à la CNAVPL ?

→ Oui. La LFSS 2026 intègre les majorations de durée d'assurance pour maternité dans le calcul des trimestres cotisés ouvrant droit à la retraite anticipée pour carrière longue, dans la limite de 2 trimestres, à compter du 01/09/2026. Ce droit s'applique uniformément au régime de base CNAVPL comme au régime général. Si vous êtes une femme PL avec des enfants et que vous avez commencé à travailler tôt, vérifiez si ce nouveau droit vous ouvre la carrière longue.

Q65. Quelles démarches anticiper si je veux partir en 2026 ou 2027 ?

→ Départ en 2026 : déposez votre demande 4 à 6 mois avant la date souhaitée. Vérifiez que la date d'effet est AVANT ou APRÈS le 01/09/2026 selon ce qui est le plus favorable à votre génération. Départ en 2027 : vous serez couvert par le CER refondu si vous continuez à travailler, décidez si vous liquidez avant ou après 01/01/2027. Préparez également la liquidation de TOUTES vos sections (CNAVPL + section complémentaire) pour éviter les oublis.

Q66. Quelles sont les 3 erreurs les plus coûteuses que font les PL au moment de la liquidation ?

→ Erreur 1 : liquider trop tôt sans avoir atteint le taux plein sectionnel, la décote sur une pension complémentaire peut représenter 15 à 25 % de perte à vie. Erreur 2 : oublier de liquider une section complémentaire ancienne (une affiliation de 5 ans avant reconversion) qui représente pourtant des centaines d'euros par mois. Erreur 3 : ne pas arbitrer entre liquidation avant/après 01/01/2027 pour optimiser le CER refondu sur l'activité résiduelle.

Dirigeants salariés

Gérants minoritaires, présidents de SAS, DG : les spécificités du statut d'assimilé salarié

Bloc A, Comprendre son statut et ses régimes

Q67. Quelle est la différence concrète entre gérant minoritaire, gérant majoritaire et président SAS en matière de retraite ?

→ Gérant majoritaire (SARL > 50 % des parts) → régime SSI (TNS). Gérant minoritaire ou égalitaire ($\leq 50\%$) → assimilé salarié, régime général CNAV + Agirc-Arrco. Président de SAS → assimilé salarié, même régime que le gérant minoritaire. Deux statuts, deux régimes radicalement différents. Un dirigeant qui passe de gérant majoritaire à président SAS change de régime de retraite, sans toujours en mesurer l'impact sur son relevé.

Q68. Suis-je vraiment au régime général et qu'est-ce que ça implique ?

→ En tant qu'assimilé salarié (gérant minoritaire ou président SAS), vous cotisez au régime général CNAV et à l'Agirc-Arrco sur votre rémunération. Votre retraite se calcule comme celle d'un cadre salarié : pension de base CNAV (sur le SAM des 25 meilleures années) + pension complémentaire Agirc-Arrco (par points). La distinction avec un cadre ordinaire : votre rémunération peut être plus variable et inclure des avantages en nature qui impactent l'assiette.

Q69. Comment fonctionne ma retraite Agirc-Arrco en tant que dirigeant ?

→ L'Agirc-Arrco est un régime par points. Vous acquérez des points chaque année en fonction de votre rémunération et du taux de cotisation. La pension complémentaire = nombre de points × valeur du point Agirc-Arrco (vérifier annuellement sur agirc-arrco.fr). En tant que cadre assimilé salarié, vous cotisez en Tranche 1 (jusqu'au PASS) et en Tranche 2 (entre 1 et 8 PASS). Un dirigeant à haute rémunération accumule significativement plus de points qu'un salarié moyen.

Q70. Le bonus-malus Agirc-Arrco existe-t-il encore, et comment s'applique-t-il ?

→ Les coefficients temporaires de solidarité (malus -10 % pendant 3 ans) et de majoration (bonus +10 % pendant 1 an) ont été supprimés par l'ANI Agirc-Arrco du 05/10/2023 (Circulaire Agirc-Arrco 2023-11-DRJ). Ces mécanismes ne s'appliquent plus pour les liquidations intervenues après la date d'entrée en vigueur de cet accord. Le seul levier restant sur l'Agirc-Arrco est l'accumulation de points supplémentaires : plus vous cotisez longtemps, plus vous accumulez de points, et plus votre pension complémentaire est élevée. Il n'y a plus ni pénalité ni bonus temporaire distinct de cette logique de points.

Q71. Mes avantages en nature sont-ils intégrés dans mon assiette de retraite ?

→ Oui. Les avantages en nature (véhicule de fonction, logement de fonction, tickets restaurant au-delà du plafond légal...) sont intégrés dans l'assiette de cotisations sociales, et donc dans l'assiette de retraite CNAV et Agirc-Arrco. Vérifiez que vos déclarations sociales intègrent correctement ces avantages : leur omission peut réduire votre SAM et vos points Agirc-Arrco sur des années entières.

Q72. Que se passe-t-il si j'ai changé de statut plusieurs fois au cours de ma carrière ?

→ Chaque changement de statut (salarié → TNS → assimilé salarié) génère une rupture de régime. Vérifiez sur votre RIS que chaque période est correctement affectée au bon régime. Les années où vous étiez gérant majoritaire doivent apparaître en SSI, les années d'assimilé salarié en CNAV + Agirc-Arrco. Les erreurs d'affiliation inter-régimes sont fréquentes et peuvent représenter des années entières mal comptabilisées.

Bloc B, Anomalies CNAV et Agirc-Arrco

Q73. Comment détecter une anomalie sur mon relevé CNAV ?

→ Comparez votre relevé CNAV (assuranceretraite.fr) avec vos bulletins de salaire et vos déclarations sociales (DSN). Pour chaque année, vérifiez : le salaire annuel retenu (cohérent avec vos bulletins ?), le nombre de trimestres validés (4 maxi, 1 trimestre par tranche de 150h × SMIC de revenus déclarés), et la présence de toutes vos périodes d'activité. Signal rouge : salaire CNAV inférieur à la rémunération réelle déclarée.

Q74. Les périodes de cumul salarié / TNS sont-elles toujours réconciliées sur mon relevé ?

→ Rarement correctement. Si vous avez eu une période de cumul (ex. : gérant majoritaire SSI tout en ayant un contrat de travail salarié dans une autre entité), les deux régimes peuvent avoir des données indépendantes qui ne se « parlent » pas. Vérifiez séparément votre relevé CNAV ET votre relevé SSI pour les années de cumul. Les trimestres Agirc-Arrco générés pendant ces périodes doivent être vérifiés de la même façon.

Q75. Pourquoi les années de faible rémunération ddirigeant sont-elles dangereuses pour le SAM ?

→ Le SAM (Salaire Annuel Moyen) est calculé sur vos 25 meilleures années de salaire brut soumis à cotisations CNAV. Si vous avez réduit votre rémunération lors d'une année difficile (crise, restructuration, début de mandat), cette année peut s'inviter dans vos 25 meilleures, et déprime le SAM. Pour un dirigeant, l'optimisation du SAM peut passer par une rémunération plancher maintenue même les « mauvaises » années.

Q76. Comment vérifier la cohérence de mes points Agirc-Arrco avec mes bulletins de salaire ?

→ Votre relevé de points Agirc-Arrco est accessible sur agirc-arrco.fr (espace personnel > Mon relevé de carrière). Vérifiez pour chaque année : les points T1 (sur salaire jusqu'au PASS) et T2 (salaire entre 1 et 8 PASS). Comparez avec vos bulletins de salaire : la cotisation employeur + salarié doit correspondre aux points crédités. Anomalie fréquente : des points Agirc-Arrco manquants pour des périodes de cadre dirigeant à haute rémunération.

Q77. Quels sont les délais de prescription pour corriger une erreur ?

→ Pour les droits à pension CNAV : pas de prescription extinctive pour une rectification en votre faveur, vous pouvez corriger une erreur sur n'importe quelle année si vous disposez des preuves. Pour Agirc-Arrco : même principe, mais la récupération des données employeur devient difficile après 5 ans si l'entreprise a cessé son activité. Agissez le plus tôt possible, conservez vos bulletins de salaire à vie.

Q78. Qu'est-ce que le SAM et comment optimiser les 25 meilleures années ?

→ Le SAM (Salaire Annuel Moyen) est la moyenne de vos 25 meilleures années de salaire brut revalorisé soumis à cotisations CNAV (plafonné au PASS chaque année). Il entre dans la formule : Pension de base = SAM × Taux × (Durée assurée / Durée requise). Pour un dirigeant avec une carrière longue, les 25 meilleures années peuvent exclure les années de faible rémunération, mais seulement si la carrière est effectivement longue. Vérifiez quelles années entrent dans ce calcul.

Bloc C, Retraite supplémentaire et article 83

Q79. Mon article 83 est-il bien pris en compte dans mes droits totaux ?

→ L'article 83 (contrat retraite à cotisations définies à adhésion obligatoire, mis en place par l'employeur) génère une rente viagère à la liquidation. Il ne figure PAS sur votre relevé CNAV ni sur votre relevé Agirc-Arrco, c'est un contrat assurantiel distinct. Vérifiez que vous avez bien l'intégralité de vos relevés article 83 auprès de votre assureur ou gestionnaire RH. Un article 83 oublié peut représenter plusieurs centaines d'euros par mois.

Q80. L'article 83 ou le PERO doivent-ils être liquidés pour accéder au CER intégral ?

→ La condition légale du CER intégral (Art. L161-22 CSS) porte sur la liquidation de toutes vos pensions des régimes légaux et légalement obligatoires, c'est-à-dire les régimes de base (CNAV) et complémentaires obligatoires (Agirc-Arrco). L'article 83 et le PERO sont des dispositifs d'épargne retraite d'entreprise à adhésion obligatoire, distincts des régimes légaux obligatoires. Ils ne conditionnent pas juridiquement l'accès au CER. En revanche, leur liquidation simultanée peut être souhaitable pour des raisons d'optimisation fiscale et d'organisation patrimoniale. ⚠ Vérifiez votre situation précise avec un conseil spécialisé.

Q81. Comment optimiser la date de liquidation de mon article 83 (calcul actuariel) ?

→ La rente article 83 est calculée sur la base d'un capital constitué (cotisations + rendement) et d'une table de mortalité. Liquider plus tôt réduit la rente viagère (car le capital est divisé sur plus d'années d'espérance de vie). Liquider plus tard augmente la rente. Calcul illustratif : retarder la liquidation de 2 ans peut majorer la rente mensuelle de 8 à 12 %. Mais vous percevez 2 ans de moins. Le point optimal dépend de votre espérance de vie personnelle.

Q82. Puis-je transférer mon article 83 vers un PER et est-ce avantageux ?

→ Oui. Depuis la loi PACTE (2019), vous pouvez transférer un article 83 vers un PER individuel ou collectif. L'avantage : flexibilité du PER (sortie en capital possible, transmission en cas de décès avant 70 ans plus favorable). L'inconvénient : si le contrat 83 offre un taux de rente garanti contractuel élevé, le transférer peut vous faire perdre cet avantage. Comparez précisément les conditions avant de décider.

Q83. Qu'est-ce qu'un PERO et comment diffère-t-il de l'article 83 ?

→ Le PERO (Plan d'Épargne Retraite Obligatoire) est la version modernisée de l'article 83, créée par la loi PACTE. Il offre plus de flexibilité : sortie en capital (au lieu de la rente viagère obligatoire de l'article 83 classique), possibilité de déblocage anticipé pour acquisition de résidence principale. Les anciens articles 83 peuvent être transformés en PERO ou maintenir leurs règles d'origine selon le choix de l'employeur.

Q84. La rente article 83 est-elle soumise aux mêmes règles de réversion que la pension CNAV ?

→ Non. La réversion CNAV est régie par l'Art. L353-1 CSS (54 % de la pension du défunt, sous conditions de ressources). La réversion d'une rente article 83 (ou PERO) est définie contractuellement, généralement 60 % de la rente, sans condition de ressources, au profit du conjoint. Ces deux mécanismes sont indépendants et cumulables. Vérifiez les clauses de réversion de votre contrat article 83.

Bloc D, Retraite progressive et surcote

Q85. Puis-je demander la retraite progressive à 60 ans en tant qu'assimilé salarié ?

→ Oui depuis le 01/09/2025. La retraite progressive est accessible à 60 ans pour les assimilés salariés disposant d'au moins 150 trimestres. En tant que mandataire social, la retraite progressive implique une réduction de votre activité, mais il n'y a pas d'accord employeur requis (contrairement à un salarié ordinaire) car vous êtes votre propre « employeur » en tant que mandataire.

Q86. Quelles sont les conditions spécifiques pour un mandataire social ?

→ Pour un président de SAS en retraite progressive, la réduction d'activité est appréciée différemment d'un salarié : il n'y a pas d'accord de l'assemblée générale formellement requis pour réduire votre rémunération ou vos jours de mandat. En revanche, la réduction doit être réelle et justifiable devant la CNAV. Un mandataire qui se déclare en retraite progressive sans modification effective de son activité s'expose à un redressement.

Q87. Comment travailler plus longtemps améliore-t-il ma pension de base et ma pension Agirc-Arrco ?

→ Sur le régime de base CNAV : la surcote s'applique (+1,25 %/trimestre cotisé au-delà de la durée requise ET après l'âge légal, Art. L351-1-2 CSS). C'est une majoration permanente et définitive du taux de liquidation. Sur l'Agirc-Arrco : il n'y a pas de surcote au sens du régime de base. Le mécanisme est différent, vous accumulez des points supplémentaires par vos cotisations. Plus vous travaillez longtemps, plus votre stock de points augmente, et plus votre pension complémentaire est élevée. Les coefficients temporaires de bonus/malus (ancien système) ont été supprimés par l'ANI du 05/10/2023. Sources : Art. L351-1-2 CSS ; Service-public F19643 ; Agirc-Arrco (acquisition des points) ; Circulaire 2023-11-DRJ.

Q88. Puis-je encore obtenir une majoration temporaire sur ma pension Agirc-Arrco en repoussant mon départ ?

→ Non. Les coefficients temporaires de majoration (+10 % pendant 1 an, +20 % pendant 1 an) ont été supprimés par l'ANI Agirc-Arrco du 05/10/2023 (Circulaire Agirc-Arrco 2023-11-DRJ). Ce dispositif bonus/malus n'existe plus. Le seul levier restant pour augmenter votre pension Agirc-Arrco est d'accumuler davantage de points en cotisant plus longtemps. En revanche, la surcote CNAV (+1,25 %/trimestre, Art. L351-1-2 CSS) reste pleinement en vigueur et constitue le principal bonus à départ différé sur le régime de base. Sources : ANI Agirc-Arrco 05/10/2023 ; Circulaire 2023-11-DRJ.

Q89. La retraite progressive impacte-t-elle mes droits Agirc-Arrco en cours d'accumulation ?

→ Non, pendant la retraite progressive, vous continuez à cotiser à l'Agirc-Arrco sur votre rémunération résiduelle et à accumuler des points. Ces points s'ajoutent à votre stock existant. Au moment de la liquidation totale, votre pension Agirc-Arrco sera calculée sur l'ensemble des points accumulés (avant + pendant la retraite progressive). C'est un avantage réel de la retraite progressive : elle ne « fige » pas vos droits complémentaires.

Bloc E, Cumul emploi-retraite

Q90. Puis-je continuer à exercer mon mandat de dirigeant après liquidation ?

→ Oui, sous conditions. Pour le CER libéré (sans plafond de revenus), vous devez avoir liquidé à taux plein CNAV. Si vous poursuivez votre mandat social après liquidation, vous continuez à cotiser à la CNAV et à l'Agirc-Arrco, droits plafonnés avant 2027, non plafonnés après. Attention : en tant que mandataire, il n'y a pas de rupture de contrat de travail à formaliser, mais la liquidation de la pension CNAV doit être effective.

Q91. Le délai de carence 6 mois s'applique-t-il à mon mandat, et évolue-t-il avec la réforme 2027 ?

→ Sous le régime actuel (Art. D161-2-15 CSS) : la pension n'est pas due si l'assuré reprend une activité dans la même entreprise ou chez le même employeur dans les 6 mois suivant la liquidation. Pour un mandataire social, la continuité parfaite du mandat sans rupture formelle peut exposer à une requalification. Une interruption documentée sécurise le dispositif. Pour les premières pensions prenant effet à compter du 01/01/2027 : la refonte de l'Art. L161-22 CSS modifie l'architecture du CER, consultez la doctrine administrative du Ministère du Travail pour les nouvelles règles applicables aux mandataires dans ce cadre. ⚠️ Consultez un conseil spécialisé avant toute décision.

Q92. La refonte CER 2027 change-t-elle quelque chose à mon mandat social ?

→ À partir du 01/01/2027, les cotisations versées en CER génèrent une seconde pension sans plafond. Pour un dirigeant qui continue à exercer son mandat après liquidation, les cotisations Agirc-Arrco et CNAV versées en CER post-2027 généreront une seconde pension significative, à condition que la rémunération reste substantielle. La refonte 2027 rend le CER de dirigeant beaucoup plus attractif qu'avant.

Q93. Ma seconde pension Agirc-Arrco est-elle plafonnée différemment de la pension CNAV ?

→ Avant 2027, le plafond de la seconde pension s'applique globalement à tous régimes confondus (5 % du PASS). La répartition entre CNAV et Agirc-Arrco dépend de votre situation spécifique. Après 2027, la seconde pension est sans plafond pour tous régimes, le dirigeant en CER peut donc générer une pension complémentaire Agirc-Arrco significative grâce à son niveau de rémunération habituellement élevé.

Q94. Comment optimiser la date de liquidation pour bénéficier des nouvelles règles CER 2027 ?

→ Si vous prévoyez de continuer à travailler après liquidation, et si votre pension initiale est suffisante pour vos besoins : retarder la liquidation au 01/01/2027 ou après vous place sous le régime CER refondu dès le premier jour. Les cotisations versées dès 2027 seront intégralement créatrices de droits. Pour un dirigeant de 62 ans en 2026, la différence entre liquider en décembre 2026 vs janvier 2027 peut représenter des dizaines de milliers d'euros sur 10 ans de CER.

Bloc F, LFSS 2026 et stratégie de départ

Q95. Mon âge légal a-t-il été modifié par la LFSS 2026 et quels articles codifiés s'appliquent ?

→ Si vous êtes né entre 1964 et 1968 et que votre pension prend effet à compter du 01/09/2026 : oui. La LFSS 2026 (art. 105, LOI n° 2025-1403) modifie le barème de l'Art. L161-17-2 CSS (âge légal par génération) et de l'Art. L161-17-3 CSS (durée d'assurance requise). Né en 1964 → 62 ans 9 mois, 170 trim. (vs 63 ans prévu par la réforme 2023). Né en 1965 T1 → 63 ans, 170 trim. Né en 1965 T2-T4 → 63 ans 3 mois, 171 trim. Pour les pensions prenant effet AVANT le 01/09/2026 : les barèmes issus de la Loi n° 2023-270 s'appliquent.

Q96. La suspension modifie-t-elle indirectement mes droits Agirc-Arrco ?

→ Oui, indirectement. L'Agirc-Arrco calcule votre pension sur la base des points accumulés. En l'absence de coefficients temporaires (supprimés par l'ANI du 05/10/2023), il n'y a plus de malus explicite pour départ avant le taux plein CNAV. Toutefois, partir plus tôt signifie mécaniquement moins de points accumulés. Si la suspension LFSS 2026 vous permet d'atteindre le taux plein CNAV 3 à 6 mois plus tôt, vous conservez le même stock de points qu'en partant plus tard avec la réforme Borne, tout en percevant votre pension plus longtemps. Le gain est donc réel, même en l'absence de bonus/malus.

Q97. Les majorations maternité pour carrières longues s'appliquent-elles au régime général ?

→ Oui, depuis le 01/09/2026. Les majorations de durée d'assurance pour maternité, adoption et éducation sont désormais intégrées dans le calcul des trimestres cotisés pour la retraite anticipée carrière longue, dans la limite de 2 trimestres. Ce droit s'applique uniformément au régime général (CNAV) et au régime SSI. Pour une dirigeante salariée ayant eu des enfants et commencé à travailler tôt, ce nouveau droit peut ouvrir la retraite anticipée carrière longue.

Q98. Quelles sont les 3 décisions stratégiques à prendre avant le 01/09/2026 ?

→ (1) Arbitrer entre liquider avant ou après le 01/09/2026 selon votre génération et les règles applicables à chaque période. (2) Vérifier si les 2 trimestres maternité nouvellement comptabilisés pour les carrières longues vous ouvrent la retraite anticipée, si oui, déposer la demande en anticipant le délai de traitement. (3) Si vous envisagez un CER, décider si vous liquidez avant ou après le 01/01/2027 pour vous placer sous le régime refondu.

Q99. Quel est l'impact d'un départ 1 an plus tôt grâce à la suspension sur ma pension nette totale ?

→ Pour un dirigeant salarié né en 1965 (T1), la suspension lui permet de partir à 63 ans au lieu de 63 ans 3 mois. Impact : 3 mois de pension supplémentaires perçus. Sur une pension nette illustrative de 3 500 €/mois (CNAV + Agirc-Arrco + article 83), c'est 10 500 € de revenus de retraite en plus. Si de surcroît il évite le CMT Agirc-Arrco grâce au taux plein anticipé, le gain sur 3 ans peut atteindre 12 000 € supplémentaires (illustratif).

591 840 €

Cumulé sur 20 ans

► **Cas réel**, M. J*** L***, dirigeant, 3 régimes (CNAV + Agirc-Arrco + RCI). Pension nette : 2 466 €/mois. Surcote de 31 trimestres non détectée, +138 480 € sur 20 ans. Il avait atteint l'âge légal depuis 8 ans sans avoir liquidé. Préjudice total estimé : 323 000 €. Résolu par CAP RETRAITES en moins de 90 jours.

→ Voir l'expertise complète p. 28-29, Tableau pensions + projection patrimoniale 20 ans

Q100. Comment CAP RETRAITES modélise-t-il le scénario optimal pour un dirigeant salarié en 2026 ?

→ CAP RETRAITES construit 3 à 5 scénarios de liquidation pour chaque client : (1) départ dès l'âge légal, (2) départ au taux plein durée, (3) départ avec surcote optimisée, (4) scénario CER avant 2027, (5) scénario CER après 2027. Pour chaque scénario : pension mensuelle nette, impact CMT Agirc-Arrco, optimisation article 83, arbitrage fiscal. Conclusion : le scénario optimal pour un dirigeant né en 1965 peut représenter 200 à 500 €/mois d'écart à vie selon les choix faits, soit 50 000 à 150 000 € sur 20 ans.

EXTRAITS D'EXPERTISE

CAP RETRAITES


Voici à quoi ressemble l'expertise
que vous recevrez



Les pages suivantes sont des extraits réels de dossiers traités par CAP RETRAITES.
Noms anonymisés. Chiffres réels.

Document 1, Page de garde

Format et contenu d'une expertise CAP RETRAITES, 27 pages + annexes



EXPERTISE PERSONNALISÉE · CONFIDENTIEL


Bilan Retraite

Étude réalisée sur la base de la législation en vigueur

BÉNÉFICIAIRE	Monsieur J*** L***
DATE DE L'ÉTUDE	25 / 11 / 2025
RÉGIMES COUVERTS	CNAV · Agirc-Arrco · RCI
NOMBRE DE PAGES	27 pages + annexes

Contenu de votre expertise

- ✓ Reconstitution complète de carrière — chaque période, chaque employeur, chaque régime vérifié
- ✓ Détection et correction des anomalies — procédures de régularisation engagées directement auprès des caisses
- ✓ Calcul détaillé des pensions — régime de base, complémentaire, surcote, prélèvements sociaux, pension nette
- ✓ Stratégie de sortie optimisée — scénarios comparés sur 20 à 25 ans, date de liquidation recommandée
- ✓ Préconisations patrimoniales — cumul emploi-retraite



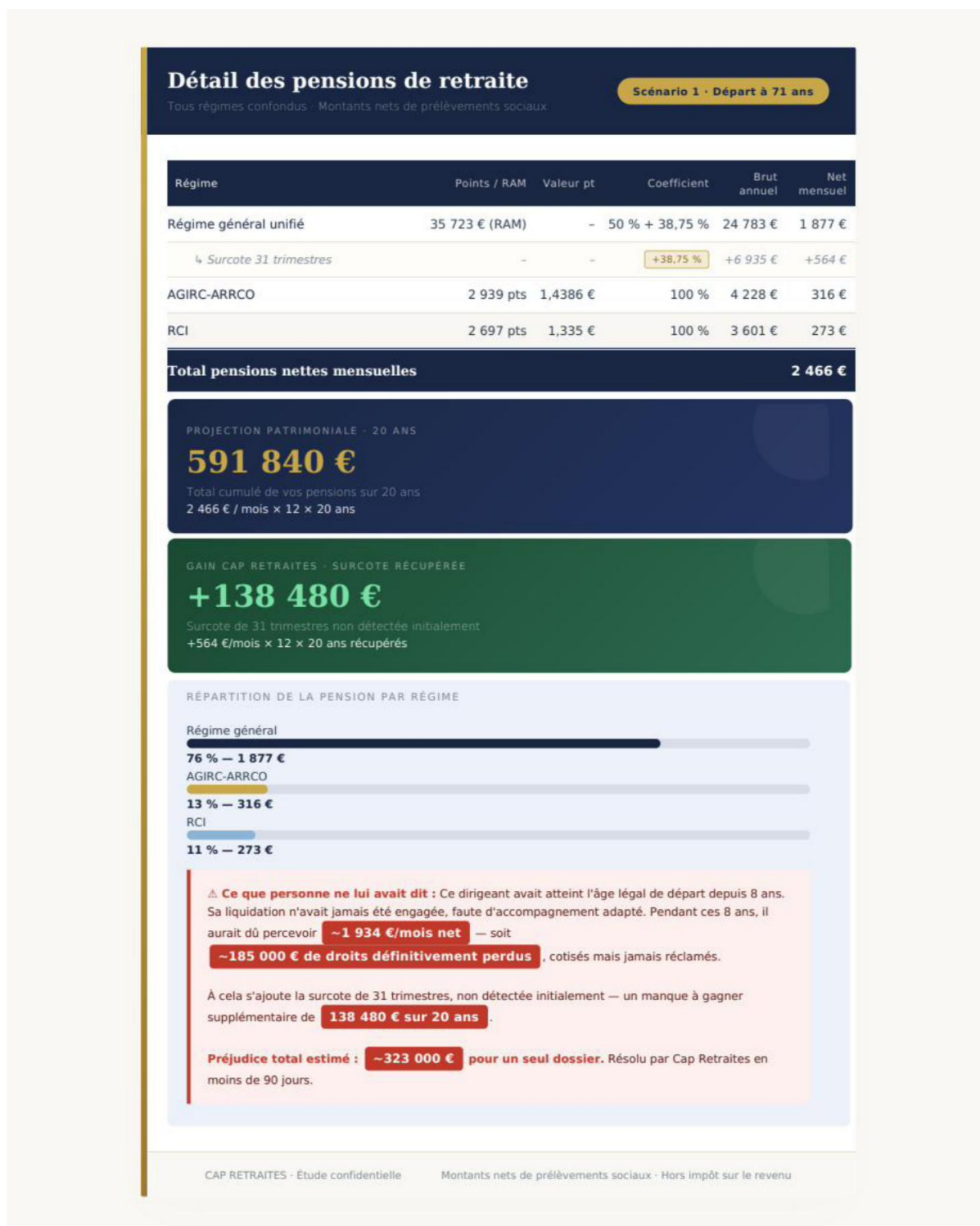
Claude Castanet
Expert retraite · CAP RETRAITES

EXPERT CERTIFIÉ

Étude réalisée le 25 / 11 / 2025 PERSONNEL & CONFIDENTIEL

Document 2, Détail des pensions tous régimes

Calcul net de prélèvements sociaux, Projection patrimoniale 20 ans, Surcote 31 trimestres



Document 3, Anomalies détectées et corrigées (1/2)

Sélection d'erreurs réelles issues de dossiers distincts, Impact financier concret

Anomalies détectées et corrigées

Sélection d'erreurs réelles issues de dossiers différents — chacune a eu un impact financier concret pour son titulaire

4 à 7 anomalies par dossier

105+ détectées par mois

Les exemples ci-dessous proviennent de **dossiers distincts**, traités par Claude Castanet pour des profils variés — dirigeants, professions libérales, carrières mixtes. Ces erreurs ne sont pas exceptionnelles : elles sont **systématiques**. Elles passent inaperçues non pas par négligence, mais parce que les caisses de retraite ne croisent pas leurs données entre elles — et ne connaissent pas votre parcours complet.

NIVEAU · DOSSIER	ANOMALIE IDENTIFIÉE	GAIN RÉCUPÉRÉ	ACTION & RÉSULTAT
<p>🔔 Alerte historique</p> <p>▲ Philippe R., 71 ans · Ex-dirigeant TNS</p>	<p>Périodes salariées 1971-1973 non reconnues par Agirc-Arrco</p> <p>Les cotisations complémentaires n'étaient pas obligatoires avant 1976. Philippe R. avait bien travaillé, mais ses points n'avaient jamais été intégrés à son relevé. Une régularisation à posteriori, gratuite, était pourtant possible — et personne ne lui en avait parlé depuis 50 ans.</p>	<p>+15 €/mois</p> <p>140 points Agirc-Arrco récupérés</p> <p>✓ 4 500 € sur 25 ans</p>	<p>Dossier de régularisation déposé auprès de Malakoff-Humanis. Confirmation écrite de la caisse reçue avant liquidation.</p> <p>✓ Confirmation écrite caisse reçue</p>
<p>🔔 Alerte calcul</p> <p>▲ Philippe R., 71 ans · Ex-dirigeant TNS</p>	<p>Surcote de 31 trimestres non détectée par la CNAV</p> <p>Philippe R. avait continué à travailler 8 ans après avoir atteint le taux plein. Chaque trimestre cotisé au-delà ouvre droit à une majoration de +1,25 %. 31 trimestres × 1,25 % = +38,75 % de surcote. La caisse ne lui avait pas explicitement signalé cet avantage au moment de sa demande.</p> <p>POURQUOI CES ERREURS DE SURCOTE PASSENT-ELLES INAPERÇUES ?</p> <ul style="list-style-type: none">› Reconstitutions de carrière incomplètes : trimestres non reportés dans les relevés inter-régimes› Confusion entre trimestres cotisés et trimestres validés — seuls les cotisés ouvrent droit à surcote› Défaut de synchronisation entre régimes pour les polypensionnés› Calculs erronés au moment de la liquidation, notamment sur les carrières longues et complexes <p><i>Des témoignages d'assurés confirment ces dysfonctionnements récurrents : surcotes partiellement ou totalement omises lors de la liquidation initiale, nécessitant des recours.</i></p>	<p>+577 €/mois</p> <p>vs pension sans surcote : 1 488 € → 2 065 €</p> <p>✓ ~138 000 € sur 20 ans</p>	<p>Calcul complet vérifié et validé. La surcote était bien appliquée dans la notification CNAV, mais non expliquée ni vérifiée par Philippe R. avant notre intervention.</p> <p>✓ Notification CNAV vérifiée</p>

Document 3, Anomalies détectées et corrigées (2/2)

Cas internationaux, Optimisation fiscale rachat, Doubles anomalies PL

Alerte internationale

Simon B., 63 ans · Cadre supérieur

Activité aux États-Unis non reconnue sur le relevé français

Simon B. avait travaillé dans un établissement académique américain en 1985. Cette période n'apparaissait nulle part sur son relevé CNAV. La convention bilatérale France-USA permet pourtant la totalisation de ces périodes. Sans ce contrôle, ces droits auraient été perdus définitivement à la liquidation.

TBD

Trimestres à confirmer selon réponse CARSAT

Dossier en instruction

Demande de prise en compte envoyée à la CARSAT avec justificatifs de l'établissement américain. Délai estimé : 3 mois.

Réponse attendue

Opportunité patrimoniale

Mylène L., 54 ans · Profession libérale

Rachat de trimestres sans intégration de la déductibilité fiscale

Mylène L. envisageait un rachat de 10 trimestres. Le devis de la caisse indiquait **38 910 €**. Ce que personne ne lui avait précisé : à 41 % de TMI, ce rachat est partiellement déductible des revenus professionnels. Son coût réel était donc de **22 957 €** — soit 40 % de moins que le prix affiché.

-15 953 €

économie fiscale sur le coût du rachat

+231 €/mois · ROI en 8,3 ans

Simulation complète fournie avec 2 options de rachat. Coût réel net calculé après déductibilité TMI 41 %. Décision éclairée rendue possible.

Simulation fiscale intégrée

Double anomalie

Véronique S., 65 ans · Médecin libérale

7 trimestres CNAV reconstitués + 3ème enfant non reconnu par les caisses

1 Trimestres CNAV manquants (1981-1986)

Six années de remplacements médicaux en début de carrière sans cotisations déclarées. Le cabinet précédent avait conclu à l'impossibilité de reconstitution. Cap Retraites a obtenu la validation de **7 trimestres supplémentaires** sur preuves d'activité reconstituées.

2 Majoration 10% pour 3 enfants non appliquée

Véronique S. a élevé l'enfant de son premier conjoint pendant 9 ans avant ses 16 ans — condition légalement suffisante (CSS art. L.351-4). Seuls ses 2 enfants biologiques avaient été comptabilisés par les caisses. La majoration de **+10% sur CNAV et CNAVPL base** n'avait jamais été déclenchée.

+109 €/mois

+19 € (trimestres) · +90 € (majoration)

+26 160 € sur 20 ans

Dossier de reconstitution déposé auprès de la CNAV. Demande de majoration 3ème enfant transmise aux caisses CNAV et CNAVPL avec justificatifs de l'enfant élevé.

Notification caisse reçue

+105

erreurs / mois identifiées sur l'ensemble des dossiers traités par CAP RETRAITES

5 à 7

erreurs par dossier retraite en moyenne, toutes carrières confondues

22 200 €

à **+160 000 €**

récupérés sur 25 ans selon les dossiers (74 € à 536 €/mois)

Document 4, Comparatif des scénarios de départ

Carrière mixte Contractuel FP + TNS, 5 hypothèses, Gains cumulés à 90 ans

Comparatif des scénarios de départ

Profil : Carrière mixte Contractuel FP – Chef entreprise TNS - 5 hypothèses - Impact du blocage IRCANTEC - Retraite progressive

463 698 €

Gain max. à 90 ans
(scénario 4)

PROFIL DE CARRIÈRE : CONTRACTUEL FONCTION PUBLIQUE – CHEF D'ENTREPRISE TNS

Ce dirigeant a débuté sa carrière comme **contractuel dans la fonction publique** (12 ans, 1986-1998), puis est devenu chef d'entreprise TNS. Sa pension cumule donc **3 régimes** : CNAV (régime général), RCI (complémentaire TNS), et **IRCANTEC** (retraite complémentaire des agents non-titulaires acquise pendant sa période contractuelle).

Particularité IRCANTEC : Ce régime ne peut être liquidé qu'à partir de l'âge légal (63 ans 3 mois dans ce cas), même si le dirigeant part en carrière longue à 60 ans 9 mois. Entre 60 ans 9 mois et 63 ans 3 mois, la pension versée est donc **amputée de l'IRCANTEC**, qui sera intégré seulement à 63 ans 3 mois. Le montant modeste (25€/mois) s'explique par les cotisations limitées des agents contractuels dans les années 1986-1998.

CNAV + RCI

1 170 €/mois

IRCANTEC (bloqué jusqu'à 63a3m)

+25 €/mois

	TAUX PLEIN - 5 SCÉNARIOS COMPARÉS				
DATE DE DÉPART	01/07/2026	01/01/2029	01/01/2029	01/10/2032	01/10/2032
Scénario	Départ à taux plein au titre de la carrière longue	Départ à l'âge légal suite d'une période de retraite progressive à 50%	Départ à l'âge légal sans retraite progressive	Départ à 67 ans après retraite progressive à 61 ans 3 mois à 50%	Départ à 67 ans sans retraite progressive
Âge de départ en retraite	60 ans 9 mois	63 ans 3 mois	63 ans 3 mois	67 ans	67 ans
Montant de la pension net*	1 195 €	1 249 €	1 286 €	1 532 €	1 659 €
Montant retraite progressive / pension hors IRCANTEC**	1 170 € CNAV + RCI (sans IRCANTEC)	593 € Retraite progressive	—	593 € Retraite progressive	—
Gains à 65 ans	60 152 €	40 477 €	26 996 €	26 706 €	—
Gains à 67 ans	88 827 €	70 459 €	57 849 €	40 950 €	—
Gains à 70 ans	131 840 €	115 432 €	104 128 €	96 091 €	59 708 €
Gains à 75 ans	203 529 €	190 386 €	181 260 €	187 993 €	159 220 €
Gains à 80 ans	275 218 €	265 341 €	258 391 €	279 895 €	258 733 €
Gains à 85 ans	346 906 €	340 295 €	335 523 €	371 796 €	358 245 €
Gains à 90 ans	418 595 €	415 250 €	412 655 €	463 698 €	457 758 €

Les carrières mixtes nécessitent une modélisation sur-mesure

Ce dirigeant illustre un cas typique de notre clientèle : **début de carrière comme contractuel fonction publique, puis passage chef d'entreprise TNS**. Cette trajectoire crée des **contraintes réglementaires invisibles** (blocage IRCANTEC jusqu'à l'âge légal pour les agents non-titulaires) qui impactent directement la stratégie de sortie. **Le scénario 1 (carrière longue à 60 ans 9 mois) surperforme jusqu'à 75 ans** malgré l'IRCANTEC gelé, grâce à une liquidation anticipée qui cumule 203 529 € de gains. À partir de 80 ans, **le scénario 4 (départ à 67 ans après retraite progressive) devient optimal** avec 463 698 € cumulés à 90 ans. La décision dépend donc de l'espérance de vie estimée, de la stratégie patrimoniale globale, et de la synchronisation avec une éventuelle cession d'entreprise. **C'est précisément ce type d'arbitrage multi-régimes que seul un expert peut modéliser.**

CAP RETRAITES · Carrière mixte Contractuel FP (1986-1998) + Chef entreprise TNS (1998-2026)

*Prél. sociaux max. · **IRCANTEC (25€/mois) intégré uniquement à partir de 63a3m (âge légal) · Pension complète = 1 195€

Ces 100 questions n'ont pas de réponse universelle. Elles ont votre réponse.

Votre retraite est le résultat d'une équation à variables multiples : votre statut exact, vos régimes d'affiliation successifs, votre génération, vos enfants, vos périodes à l'étranger, vos années de faibles revenus, vos options fiscales passées.

Ce guide identifie les bonnes questions. CAP RETRAITES apporte les réponses personnalisées.

Votre prochain pas
TNS : Votre relevé SSI contient en moyenne 3 à 5 anomalies. Audit offert, sans engagement.
Profession libérale : Votre caisse complémentaire applique des règles que personne ne vérifie à votre place. Expertise sur mesure.
Dirigeant salarié : La coordination CNAV / Agirc-Arrco / article 83 ne s'optimise pas seul. Diagnostic retraite dirigeant.
→ Contact : clauder@cap-retraites.fr Claude Castanet, CEO www.cap-retraites.fr

Sources vérifiées, Sources_EXHAUSTIVES_360_V2.xlsx, CAP RETRAITES, Février 2026

Tous montants mentionnés dans ce guide sont illustratifs.

Ce document ne constitue pas un conseil juridique individualisé.

Sources principales : LOI n° 2025-1403 du 30/12/2025 | CSS Art. L351-1 et suivants | Circulaires CNAV 2024-39, 2024-43, 2025-01, 2026-04 | Règlement CE 883/2004