



# RETRAITE FRONTALIÈRE



## Quelques informations importantes

Il existe beaucoup d'idées préconçues sur les retraites en cas de carrière transfrontalière :

- « Pour avoir droit à une retraite au Luxembourg, il faut que j'y travaille 10 années »
- « La caisse compétente pour demander ma pension est la caisse du pays où j'ai le plus travaillé »
- « Je dois travailler 5 années en Allemagne pour bénéficier d'un droit ».

## À retenir - la réglementation européenne pose quelques règles simples

À partir du moment où vous avez travaillé 1 an dans un pays de l'Union européenne, ce pays doit vous verser une retraite.

Il est tenu compte de l'ensemble de votre carrière européenne pour déterminer si vous remplissez les conditions de trimestres ou annuités pour bénéficier d'une pension. Ces conditions sont fixées par chaque pays.

Vous avez travaillé 2 ans au Luxembourg et 8 ans en France : vous remplissez la condition des années au niveau de votre carrière pour ouvrir droit à une pension luxembourgeoise !

Le montant de vos pensions est déterminé par les années que vous avez effectivement cotisées dans chaque pays.

Si vous travaillez moins d'un an, les cotisations ne sont pas perdues : elles sont réintégrées dans votre retraite versée par votre pays de résidence.

À la retraite, vous ne dépendez que d'un seul système de sécurité sociale.

Vous devez demander la liquidation de vos pensions européennes uniquement auprès d'une caisse compétente, celle de votre pays de résidence.

Vous pouvez donc envisager le travail frontalier à court, moyen ou long terme avec la garantie de vos droits !

## Les estimations du montant de votre pension

Il est très important de pouvoir connaître suffisamment en avance vos droits à la retraite pour anticiper votre fin de carrière et vos futures recettes financières.

Frontaliers Grand Est n'est pas en droit de fournir des estimations de pension.

Si vous souhaitez connaître le montant de votre pension frontalière, il n'y a qu'une seule possibilité : demander une estimation de pension aux organismes compétents.

Les différentes caisses frontalières (et française) fournissent par principe des estimations de pension à partir de l'âge de 55 ans au plus tôt.

- Pour connaître le montant de votre **pension allemande**, demandez une estimation à la Deutsche Rentenversicherung : <https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Allgemeine-Informationen/allgemeine-informationen-rente-node.html>
- Pour connaître le montant de votre **pension belge**, demandez une estimation au Service fédéral des Pensions : <https://www.sfpd.fgov.be/fr/montant-de-la-pension/combien>
- Pour connaître le montant de votre **pension française**, créez-vous un espace sur le site <https://www.lassuranceretraite.fr>
- Pour connaître le montant de votre **pension luxembourgeoise**, adressez votre demande sur le lien suivant : <https://www.cnap.lu/accueil-mail-old/email-futur-pensionne/>

Bien entendu, vous pouvez également vous rendre directement sur place pour demander une estimation qui vous sera transmise par courrier.

N'oubliez pas également de mettre à jour votre espace personnel français avec vos différents relevés de carrière à partir de 55 ans sur <https://www.lassuranceretraite.fr/>.

## ▶ Votre sécurité sociale à la retraite

La législation européenne pose une règle simple : une personne disposant de plusieurs revenus de pays différents ne peut être affiliée qu'à un seul système de sécurité sociale.

Plusieurs hypothèses peuvent se présenter.

### Vous percevez une retraite uniquement d'un pays frontalier

Vous êtes résident français et percevez uniquement une pension frontalière. Dans ce cas, vous serez affilié à la sécurité sociale du pays vous versant votre pension.

### Vous percevez plusieurs pensions dont une de votre pays de résidence

La législation européenne pose le principe suivant : dès lors que vous touchez une pension de votre pays de résidence, **vous devez être soumis à la sécurité sociale de ce pays – peu importe le montant de votre pension.**

Exemple : vous êtes résident français. Vous avez travaillé 5 ans en France et 35 ans en Belgique. Bien que votre pension et votre carrière belge soient plus longues, vous serez soumis à la sécurité sociale française pour l'ensemble de vos pensions.

### Vous percevez plusieurs pensions, mais aucune de votre pays de résidence

Vous habitez en France et ne percevez aucune pension française. Dans cette hypothèse, vous serez affilié à la sécurité sociale dans le pays où votre carrière professionnelle aura été la plus longue.

### Vous percevez plusieurs pensions mais reprenez une activité professionnelle

Dans cette hypothèse, vous serez affilié à la sécurité sociale du pays où vous travaillez pour la durée de votre contrat et/ou de votre mission. Cette règle s'apprécie peu importe le statut (salarié ou indépendant).

**Attention** : les caisses françaises ne sont pas en droit de prélever les cotisations sociales françaises sur vos pensions étrangères. Le recouvrement des cotisations dues se fait par déclaration d'impôt. Anticipez bien cet aspect financier car vous risquez un prélèvement important de cotisations sociales lors de la remise de votre déclaration d'impôt française.



EURES est un réseau européen créé en 1993 par la Commission européenne avec l'objectif de favoriser la libre circulation et la mobilité dans l'Espace économique européen. <https://ec.europa.eu/eures>



Conduite du projet et rédaction CRD EURES / FRONTALIERS Grand Est  
11, Rue Claude Chappe  
57070 Metz Technopôle  
Tél. : +33 (0)3 87 20 40 91

[contact@frontaliers-grandest.eu](mailto:contact@frontaliers-grandest.eu)

<https://frontaliers-grandest.eu>



Dépôt légal  
ISBN : 978-2-38432-011-0  
EAN : 9782384320110  
Juin 2025

Avec le soutien financier de la Région Grand Est et de la Commission européenne



Cofinancé par l'Union européenne



Les activités EURES bénéficient du soutien financier de la Commission européenne.

\* synchronisé le 02/06/2025



Cette fiche est cofinancée par l'Union européenne et la Région Grand Est. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux de l'auteur ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de la Région Grand Est. Ni l'Union européenne et ni la Région Grand Est ne peuvent en être tenues pour responsables.



Cofinancé par l'Union européenne



Pour tout approfondissement ou toute question particulière, n'hésitez pas à contacter notre service juridique à l'adresse : [juridique@frontaliers-grandest.eu](mailto:juridique@frontaliers-grandest.eu).

Toutes les informations contenues dans cette fiche ont uniquement une portée générale et ne visent pas la situation particulière d'une personne physique.

Elles ont une valeur informative et ne peuvent donc être considérées comme des documents faisant juridiquement foi.

Elles ne créent dès lors aucun droit ou obligation autre que ceux qui découlent des textes juridiques nationaux légalement adoptés et publiés ; seuls ces derniers font foi.

Les informations communiquées n'engagent pas la responsabilité du CRD EURES/Frontaliers Grand Est et de ses financeurs.

Bien que notre objectif soit de diffuser des informations actualisées et exactes, nous ne pouvons en garantir le résultat, les sujets traités faisant l'objet de modifications légales et réglementaires fréquentes.

Toute reproduction / impression intégrale ou partielle de ce document sans l'autorisation de Frontaliers Grand Est est strictement interdite.



## Âge de départ



Pour savoir si vous remplissez les conditions pour bénéficier d'une pension, chaque pays détermine les critères d'âge et de périodes de cotisations requises. Cependant, il est tenu compte dans les critères de cotisations de l'ensemble de votre carrière européenne.



## En Allemagne

L'âge légal de départ à la retraite varie en fonction de l'année de naissance de l'assuré.

Il augmentera progressivement de 65 ans jusqu'à 67 ans en 2029.

Vous voulez connaître avec exactitude votre possibilité de bénéficier de votre pension allemande : demandez une estimation à partir de 55 ans aux caisses de pension allemandes ([www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)).

Année de naissance	Âge légal de départ à la retraite
1957	65 ans et 11 mois
1958	66 ans
1959	66 ans et 2 mois
1960	66 ans et 4 mois
1961	66 ans et 6 mois
1962	66 ans et 8 mois
1963	66 ans et 10 mois
1964	67 ans

Pour pouvoir bénéficier d'une retraite à taux plein, il est nécessaire de partir à l'âge légal prévu par la loi.

### Retraite anticipée

Il est possible de demander sa retraite avant d'avoir atteint l'âge légal de départ. A partir de l'âge de 63 ans, toute personne justifiant d'une période minimum d'affiliation de 35 ans peut demander la retraite. Cependant, cette dernière sera sujette à une décote définitive équivalente à 0,3% par mois anticipé.



## En Belgique

L'âge légal de départ à la retraite est de 65 ans et augmente progressivement jusqu'à 66 ans en 2025 et jusqu'à 67 ans en 2030.

Il n'y a pas de conditions d'affiliation nécessaire à la sécurité sociale pour pouvoir bénéficier d'une retraite.

**Toutefois, il est nécessaire d'avoir effectué une carrière de 14 040 jours, soit 45 années de 312 jours en principe, pour pouvoir obtenir une pension complète.**

### Retraite anticipée

Une réforme est en cours de discussion en Belgique. Les informations sont susceptibles d'évoluer.

Les possibilités de retraite anticipée dépendent de votre âge et de la durée de votre carrière.

### Âge et durée de carrière minimaux

- 60 ans pour 44 années de carrière ;
- 61 ans pour 43 années de carrière ;
- 62 ans pour 43 années de carrière ;
- 63 ans pour 42 années de carrière.

Un projet de réforme des pensions pour la période 2025-2029 prévoit plusieurs changements importants. Ces mesures ne sont pas encore définitives : elles devront être votées et ne s'appliqueront qu'à partir de leur publication au Moniteur belge.

À partir de 2026, les personnes qui travaillent au-delà de l'âge légal de la retraite ne pourront plus constituer de bonus pension sous sa forme actuelle. De plus, dès juillet 2025, l'indexation des pensions sera retardée de trois mois, et les pensions les plus élevées verront leur indexation temporairement limitée.



## En France

Une réforme des retraites entrée en vigueur au 1er septembre 2023 prévoit une augmentation progressive de l'âge légal de départ de 62 ans à 64 ans. L'âge légal de départ à la retraite varie en fonction de l'année de naissance de l'assuré :

Année de naissance	Âge légal de départ à la retraite
Avant le 1 <sup>er</sup> septembre 1961	62 ans
Entre le 1 <sup>er</sup> septembre 1961 et le 31 décembre 1961	62 ans et 3 mois
En 1962	62 ans et 6 mois
En 1963	62 ans et 9 mois
En 1964	63 ans
En 1965	63 ans et 3 mois
En 1966	63 ans et 6 mois
En 1967	63 ans et 9 mois
A partir du 1 <sup>er</sup> janvier 1968	64 ans

Pour pouvoir prétendre à une retraite à taux plein en France, l'assuré doit :

- soit attendre 67 ans ;
- soit avoir cotisé un certain nombre de trimestres qui varie en fonction de l'année de naissance.

Pour être en mesure de demander une retraite, il est impératif d'avoir cotisé en France au moins 1 trimestre.



## Au Luxembourg

L'âge légal de départ à la retraite est de **65 ans à condition que le demandeur ait été affilié au minimum 120 mois.**

### Retraite anticipée

Il existe deux possibilités de demander la retraite anticipée :

> à l'âge de **57 ans**, si l'assuré justifie d'un stage de 480 mois de périodes d'assurance obligatoire,

> à l'âge de **60 ans**, si l'assuré justifie d'un stage de 480 mois de périodes d'assurance obligatoire, d'assurance continuée, d'assurance facultative, de périodes d'achat rétroactif et des périodes complémentaires, dont au moins 120 mois de périodes d'assurance obligatoire, d'assurance continuée, d'assurance facultative et de période d'achat rétroactif.



## Demandez votre retraite !

Le système de l'Union européenne permet de s'adresser directement à la Caisse de son lieu de résidence afin de demander sa retraite nationale et internationale.

**Ainsi, le dossier de demande de retraite est à envoyer à la Caisse d'assurance retraite compétente de votre lieu de résidence. C'est votre caisse de liaison.**

Vous avez travaillé **2 ans en Allemagne, 3 ans en Belgique, 7 ans au Luxembourg, et enfin 1 année en France ?** Vous adressez votre demande de retraite à la caisse compétente française !

Cette dernière se charge directement de transmettre votre dossier aux autres caisses nationales des pays dans lesquels le travailleur a exercé un emploi. Elles étudient chacune le droit à la retraite du travailleur en fonction de leur législation nationale.

En France, la demande peut se faire en ligne directement : <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/annexe/services-en-ligne/demande-retraite-en-ligne.html>

Mais elle peut également se faire via un formulaire disponible sur : <https://www.mademandederetraitenligne.fr/formulaire/>

