

FICHE PRATIQUE

Bonnes pratiques pour préparer sa retraite en carrière longue

1. **Recenser tous les régimes** de retraite auprès desquels j'ai cotisé.
2. **Se renseigner environ un an avant la date de départ en retraite souhaitée.**

Vous pouvez vérifier la prise en compte de toutes vos périodes de travail sur votre espace personnel [Ma retraite publique](#) en consultant l'affichage chronologique de votre carrière, accessible depuis le menu "Ma carrière" rubrique "Toute ma carrière".

3. **Solliciter**, par écrit, préalablement à toute demande officielle de retraite :
 - votre collectivité employeur,
 - et**
 - la CARSAT Centre-Ouest (37 avenue du Président René Coty - 87048 LIMOGES CEDEX),

afin d'obtenir une simulation fiable dans chaque régime de retraite.



Attention :

Les estimations de pension données sur les comptes personnels créés par les agents (comme le site info retraite) sont habituellement insuffisantes pour ce type de départ anticipé, car ces dernières restent indicatives et beaucoup d'éléments sont parfois manquants.

Demander un état récapitulatif de tous ses arrêts de travail (maladie, congé de longue maladie, congé de longue durée, accident et maladie professionnelle) à sa collectivité afin de le transmettre à la CARSAT, lors de sa demande d'estimation.

4. **Adresser un courrier officiel de demande de départ en retraite** auprès de votre collectivité et à tous les organismes auxquels vous avez cotisé, ou procéder à une demande dématérialisée globale sur le site de votre choix :

[info retraite](#) ou [Ma retraite publique](#) ou [Mon espace personnel – L'Assurance retraite](#),

Vous devez demander votre retraite, à la même date, auprès de l'ensemble de vos régimes de retraite.

En cas de désaccord entre la CARSAT et la CNRACL sur la date de départ en retraite, c'est la date la plus tardive qui sera retenue par les caisses de retraite.