

Valider des droits à la retraite pendant ses études, c'est possible



Comment valider des droits à la retraite pendant ses études ? - © sturti/ iStock

Tous les mois, Valérie [Batigne](#), fondatrice et présidente de Sapiendo, répond aux questions sur la retraite. En cette rentrée, découvrez comment valider des droits à la retraite dès sa vie étudiante, et comment racheter des trimestres de stage ou d'études à moindre coût. Des opportunités méconnues, mais intéressantes

Chaque trimestre et chaque point de [retraite](#) compte, y compris ceux que vous pouvez engranger pendant vos années d'études.

À 20 ans, la retraite peut sembler bien lointaine. Pourtant, les emplois étudiants, les périodes d'alternance en entreprise, voire les stages peuvent vous aider à valider des droits à la retraite, et parfois même, à partir plus tôt que l'âge légal !

Jobs étudiants : des petits boulots qui comptent pour la retraite

Selon l'Observatoire national de la vie étudiante (OVE), plus de 40% des étudiants travaillent à côté de leurs études. Une manière de financer le coût de la vie, de gagner en indépendance... mais aussi, et souvent bien inconsciemment, de commencer à se constituer des droits retraite. En effet, comme toute activité salariée, un job étudiant génère des cotisations retraite qui permettent d'acquérir des droits : trimestres pour la retraite de base, et des points pour la retraite complémentaire.

Pour valider un trimestre retraite, il faut cotiser sur une base de revenus correspondant à un certain montant, qui évolue chaque année. En 2024, ce montant est de 1 747,50 euros bruts. Ainsi, pour valider 4 trimestres par an (soit le maximum), il

suffit de gagner 6 990 euros bruts sur l'année. De ce fait, même si le job étudiant ne dure pas toute l'année, il est possible de valider plusieurs trimestres.

L'exemple de Hortense :

Pour financer son master, Hortense a travaillé 3 ans à temps partiel comme réceptionniste dans un grand hôtel, avec une rémunération brute de 742 € par mois. Chaque année, elle gagnait donc 8 904 € bruts, ce qui lui permettait de valider 4 trimestres de retraite chaque année. En 3 ans, avant même de commencer sa carrière, elle a déjà accumulé 12 trimestres de cotisation pour sa retraite.

Alternance : des études qui vous rapportent plus que de l'expérience

L'alternance crée aussi des droits à la retraite, mais ses règles diffèrent quelque peu. Depuis 2014, la règle est simple : un trimestre passé en contrat d'apprentissage compte pour un trimestre validé, et ce indépendamment du montant de la rémunération. Avant 2014, il était possible de valider un trimestre pour chaque tranche de 200 fois le Smic horaire.

Exemple pour une alternance avant 2014

Prenons l'exemple de Julie, qui a réalisé une alternance en 2009. Cette année-là, le Smic horaire brut était de 8,82 euros. Pour valider un trimestre, elle devait percevoir une rémunération correspondant à 200 fois le Smic horaire, soit 1 764 euros.

Avec son salaire, Julie n'est parvenue à valider que 3 trimestres sur l'année 2009.

Bon à savoir : L'apprentissage n'est qu'une modalité possible de l'alternance. Il existe également un second contrat, celui de professionnalisation. Dans ce cas, les modalités de validation de droits à la retraite sont les mêmes que celles de tout autre salarié.

Stages en entreprise : des trimestres rachetables à moindre coût

Les stages en entreprise rémunérés au niveau des simples indemnités légales ne génèrent pas de droits à la retraite. Toutefois, depuis 2015 il est possible de racheter 2 trimestres de stages conventionnés à tarif très préférentiel (440 € / trimestre en 2024, alors qu'il coûterait 10 fois plus cher en fin de carrière).

Bon à savoir : Depuis la réforme des retraites de 2023, il est désormais possible de racheter ces trimestres jusqu'au 31 décembre de l'année de ses 30 ans. Avant son entrée en vigueur en septembre 2023, le délai était de 5 ans après la fin du stage. Attention ! Cela est intéressant seulement si vous êtes quasiment sûr d'en avoir besoin. En d'autres termes, si vous avez commencé votre carrière professionnelle tard et que vous pensez ne pas pouvoir valider 172 trimestres au cours de votre vie professionnelle.

Études supérieures : des trimestres à racheter en cas de besoin

Les années d'études, à proprement parler, ne comptent pas pour la retraite. Cependant, il est possible de racheter jusqu'à 12 trimestres d'études postbac, à condition de formuler la demande entre ses 20 et 67 ans, ou avant ses 60 ans pour les fonctionnaires titulaires et les militaires.

Le coût du rachat varie selon plusieurs facteurs, à commencer par l'âge et les revenus au moment du dépôt de la demande de rachat. À noter que ces sommes sont déductibles des revenus imposables.

Bon à savoir : Depuis la réforme des retraites, il est désormais possible de racheter ces trimestres avec une remise jusqu'au 31 décembre de l'année de ses 40 ans. Par exemple, une salariée du privé qui souhaiterait augmenter son taux de calcul de retraite bénéficierait d'une réduction de 670 € par trimestre. Mais là encore, attention à ne pas racheter des trimestres qui ne vous serviraient à rien. Pour évaluer la pertinence d'un tel rachat, il est indispensable de faire des projections précises avec et sans rachat. Un véritable bilan retraite est alors recommandé.

Service civique et volontariat international : une opportunité pour augmenter votre durée d'assurance

Le service civique est également l'occasion d'acquérir des droits à la retraite. Un trimestre est acquis selon les règles de droit commun dès lors que vous percevez une rémunération équivalente à 150 fois le Smic horaire. Cependant, comme le contrat de service civique ne donne pas lieu à des cotisations à la charge de la personne volontaire, ces trimestres ne seront pas pris en compte pour certains dispositifs tels que la surcote ou le minimum contributif.

Pour le volontariat international, chaque tranche de 90 jours de mission permet de valider un trimestre, à condition d'avoir effectué au moins 6 mois de mission. Veillez à bien conserver votre certificat d'accomplissement pour justifier ces droits ! Le service civique et le volontariat international sont retenus pour le décompte des trimestres de début de carrière ouvrant droit à la retraite anticipée pour carrière longue.

Bon à savoir : Si ces périodes vous permettent d'acquérir des trimestres et d'augmenter votre durée d'assurance, elles ne rapportent toutefois pas de points auprès des régimes de retraite complémentaire.

Le départ anticipé pour carrière longue : un dispositif qui peut vous permettre de partir plus tôt à la retraite. Le principe est simple : une personne qui a commencé sa carrière tôt, avant 21 ans, et a ainsi validé des trimestres, jeune, peut bénéficier de sa retraite à taux plein avant l'âge légal.

Par exemple, une femme née en 1971, qui a cotisé 5 trimestres avant la fin de l'année de ses 20 ans et accumulé plus de 172 trimestres au cours de sa carrière, peut partir à la retraite dès 62 ans, au lieu de 64. Mais attention, les trimestres pris en compte sont différents des trimestres cotisés ! Et les trimestres enfants ne sont pas comptabilisés. D'où l'intérêt de ne pas négliger ces trimestres de la période étudiante... À noter que les femmes sont de plus en plus nombreuses à commencer leur carrière tôt, mais elles étaient 2,5 fois moins nombreuses que les hommes à bénéficier de ce dispositif en 2023 !

Depuis la dernière réforme des retraites, de nouveaux trimestres sont pris en compte : jusqu'à 4 trimestres au titre de l'Assurance Vieillesse des Parents au Foyer (AVPF) ou de l'Assurance Vieillesse des Aidants (AVA). Des dispositifs dont les femmes sont les principales bénéficiaires.

Un dernier conseil : gardez bien tous vos justificatifs

Si l'on pense souvent à conserver précieusement ses contrats de travail et ses bulletins de salaire, on est parfois un peu moins prévenants en ce qui concerne d'autres documents, qui peuvent avoir leur importance pour la retraite. C'est notamment le cas des diplômes, des conventions de stage, des contrats d'alternance et des bulletins de salaire associés ; sans oublier les documents liés à vos jobs étudiants. Ces documents peuvent faire toute la différence plus tard. Je conclurais volontiers par une maxime de Sapiendo : « Savoir, c'est déjà agir » !