

France Travail : s'inscrire, être indemnisé, s'actualiser, contester

La loi « plein emploi » et deux réformes de l'assurance chômage, en 2025 puis en 2026, ont changé les conditions, les durées et les sanctions. Voici les règles applicables en septembre 2026, étape par étape.

À qui s'adresse cette fiche ?

Aux personnes qui perdent ou quittent leur emploi, et aux professionnels qui les accompagnent — France services, missions locales, CCAS, conseillers numériques, structures d'insertion.

Au sommaire

1. S'inscrire
2. Avoir droit à l'allocation
3. Combien de temps
4. L'actualisation mensuelle
5. Contrat d'engagement et sanctions
6. Recours et arnaques

1. S'inscrire

- Sur **francetravail.fr** ou dans l'application, avec FranceConnect ou un compte France Travail. L'inscription est gratuite.
- Vous avez **12 mois** après la fin du contrat pour vous inscrire et demander l'allocation. **N'attendez pas l'attestation employeur** : l'employeur la transmet directement à France Travail par voie dématérialisée.
- **Inscription automatique depuis le 1er janvier 2025** pour les bénéficiaires du RSA et les jeunes accompagnés par une mission locale.
- Démission : elle ne donne droit à l'allocation que dans les cas de démission « légitime » listés par la réglementation, ou pour un **projet de reconversion** — à condition d'avoir sollicité un conseil en évolution professionnelle **avant** de démissionner, sous peine d'irrecevabilité.

Version du 19 septembre 2026 · Licence Etalab 2.0 : réutilisation et diffusion libres, avec mention de la source.

Fiche rédigée par l'équipe Certyne (certyne.com), éditeur français de signature électronique. Document informatif : Légifrance, service-public.fr, francetravail.fr et l'Unédic font foi.

2. Avoir droit à l'allocation

- **Durée de travail exigée : 6 mois** (130 jours ou 910 heures) au cours des **24 derniers mois** — ou des **36 derniers mois** à partir de **55 ans** depuis avril 2025.
- **Premier droit, depuis le 1er avril 2026** : pour une personne qui n'a pas perçu l'allocation chômage depuis 20 ans, **5 mois** suffisent (108 jours ou 758 heures). Le même seuil vaut pour certains saisonniers.
- **Délai d'attente de 7 jours**, auquel s'ajoute un **différé** lié aux indemnités de départ et aux congés payés, plafonné à 150 jours (75 jours en cas de licenciement économique).

3. Combien de temps

Âge à la fin du contrat	Durée maximale d'indemnisation
Moins de 55 ans	548 jours (18 mois)
55 ou 56 ans	685 jours (22,5 mois)
57 ans et plus	822 jours (27 mois)

Ces durées intègrent le coefficient de 0,75 appliqué depuis février 2023. La durée réelle dépend aussi de la durée travaillée.

Rupture conventionnelle individuelle, depuis le 1er septembre 2026 (avenant du 25 février 2026 et loi n° 2026-470) : la durée maximale est ramenée à **15 mois** avant 55 ans et à **20,5 mois** à partir de 55 ans. Les ruptures conventionnelles collectives ne sont pas concernées. Ne confondez pas : « 15 mois » n'est pas la règle générale.

- **Dégressivité** : baisse de 30 % à partir du 7^e mois si l'ancien salaire dépassait 4 857,81 € brut par mois — seulement pour les moins de 55 ans depuis avril 2025.

4. L'actualisation mensuelle

- Chaque mois, **du 28 au 15 du mois suivant**, sur le site, dans l'application ou au **3949**. On y déclare les heures travaillées et les revenus du mois, même faibles.
- Un oubli entraîne une **cessation d'inscription**, pas une radiation : il faut se réinscrire, et les droits restants sont conservés. L'allocation n'est pas versée tant que l'actualisation n'est pas faite.

5. Contrat d'engagement et sanctions

- Depuis la loi « plein emploi », chaque inscrit signe un **contrat d'engagement** qui fixe son plan d'action. Il est consultable dans l'espace personnel, rubrique « Mon projet ».
- **15 heures d'activité par semaine** (article L5411-6 du code du travail) : ateliers, formations, démarches, immersions. Ce volume peut être réduit, et supprimé en cas de problème de santé, de handicap, ou pour un parent isolé d'un enfant de moins de 12 ans. France Travail le présente comme indicatif.

La « suspension-remobilisation » (décret n° 2025-478, depuis le 1er juin 2025)

Manquement	Sanction
Premier manquement (rendez-vous, actions prévues)	Suspension d'au moins 30 % de l'allocation pendant 1 à 2 mois, levée si la personne se remobilise
Manquements répétés	Suspension de 1 à 4 mois
Suppression totale pendant 4 mois, fraude, travail non déclaré	Radiation possible (2 à 4 mois pour fraude, 6 à 12 mois pour travail non déclaré)

Avant toute sanction, vous disposez de **10 jours** pour présenter vos observations. Une loi du 25 juin 2026 (n° 2026-534) prévoit en outre la suspension de l'allocation jusqu'à 3 mois en cas de suspicion de fraude, dans des conditions qu'un décret doit préciser.

6. Recours et arnaques

- 1 **Observations** dans les 10 jours après l'annonce d'une sanction.
- 2 **Réclamation** auprès de l'agence, par la messagerie de l'espace personnel ou par courrier.
- 3 **Médiateur régional de France Travail** : son intervention est un préalable avant de saisir le tribunal.
- 4 **Tribunal** compétent selon la décision contestée.

Arnaques : faux SMS ou faux courriels « actualisation », faux conseillers au téléphone, fausses offres d'emploi. France Travail ne demande jamais vos identifiants par téléphone, ni votre RIB par courriel, et on ne s'actualise que sur le site, l'application ou au 3949 — jamais par un lien reçu par SMS. Signalez les SMS au **33700**, les courriels sur signal-spam.fr, et faites-vous aider sur **17cyber.gouv.fr**.



Liste de contrôle

- ☐ Je me suis inscrit sans attendre l'attestation employeur, dans les 12 mois suivant la fin du contrat.
- ☐ J'ai vérifié ma durée de travail : 6 mois (ou 5 mois pour un premier droit), sur 24 ou 36 mois selon mon âge.
- ☐ Si ma fin de contrat est une rupture conventionnelle depuis septembre 2026, je sais que la durée est plafonnée à 15 mois (20,5 mois à partir de 55 ans).
- ☐ J'ai consulté mon contrat d'engagement dans mon espace personnel.
- ☐ Je m'actualise chaque mois entre le 28 et le 15, en déclarant toutes mes heures.
- ☐ En cas d'annonce de sanction, je réponds dans les 10 jours.
- ☐ Je ne donne jamais mes identifiants à un « conseiller » qui m'appelle.

Pour les professionnels qui accompagnent : l'aide pour l'actualisation ou l'inscription passe par l'espace personnel de la personne, en sa présence, ou par un aidant professionnel habilité Aidants Connect. Ne conservez jamais les identifiants d'un usager.

Sources et pour aller plus loin

- Service-public, allocation chômage : [F14860](#) · contrat d'engagement : [F14926](#) · rupture conventionnelle et chômage : [A18945](#)
- Unédic, ce qui change au 1er septembre 2026 : [unedic.org](#) · premier droit : [unedic.org](#)
- France Travail, actualisation mensuelle : [francetravail.fr](#) · contester une décision : [francetravail.fr](#) · soyez vigilants : [francetravail.fr](#)
- Décret n° 2025-478, sanctions : [legifrance.gouv.fr](#)
- Autres fiches pratiques de la même collection : [certyneo.com/fr/ressources/fiches-pratiques-gratuites](#)

Fiche pratique « France Travail : s'inscrire, être indemnisé, s'actualiser, contester » — version du 19/09/2026 — rédigée par l'équipe Certyneo ([certyneo.com](#)). Licence Etalab 2.0. Document informatif. Signaler une erreur : contact@certyneo.com.