Le Prophète (sur lui la paix et le salut) dormait au début de la nuit et se levait à la fin de celle-ci pour prier.

ʿÂ’ishah (qu'Allah l'agrée) relate que le Prophète (sur lui la paix et le salut) dormait au début de la nuit et se levait à la fin de celle-ci pour prier.
[Authentique] [Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim]

ʿÂ’ishah (qu’Allah l’agrée) relate ici que le Prophète (sur lui la paix et le salut) priait au début de la nuit, c’est-à-dire juste après la prière de la ‘ishâ‘, et se levait en fin de nuit, au moment de son deuxième tiers. Lorsqu’il avait terminé sa prière, il retournait dormir ; ce moment correspondait au dernier sixième de la nuit. Il agissait de la sorte, afin de reposer son corps de l’effort de la prière, mais aussi pour lui permettre d’aborder dans les meilleures conditions la prière de l'aube (« ṣalât aṣ-Ṣubḥ »), ainsi que les invocations et le rappel qui vont avec. De plus, procéder ainsi empêche de tomber dans l’ostentation, puisqu’en dormant le dernier sixième de la nuit, il se lève en forme et le teint lumineux, de quoi dissimuler tout ce qu’il a accomplit dans la nuit. C’est aussi pour cette raison qu’a été instauré le premier appel à la prière dans la nuit : afin de réveiller celui qui dort, et que puisse retourner le veilleur. Celui qui a veillé en prière peut retourner se coucher et reprendre des forces. Quant à celui qui dormait, il se lève pour se préparer à la prière, ou pour prier le Witr, s’il ne l’a pas fait au début de la nuit.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/4247